



**BAKERSFIELD  
HEART  
HOSPITAL**



## Practicando RCP (Resucitación Cardiopulmonar)

Si usted ve que alguien sufre un colapso, asegúrese que el área sea segura para que usted pueda entrar y haga lo siguiente...

**1**

Dele un golpecito a la persona en los hombros y grítele "¿Está usted bien?"

**2**

Si la persona no responde, llame al 911 inmediatamente.

**3**

El/la operador(a) del 911 le preguntará su dirección de inmediato

*\* Si usted no le entiende a/l/la operador(a), pida un intérprete que hable su idioma.*

**4**

Ponga a la persona sobre su espalda en un superficie firme y plana.

**5**

Póngase de rodillas a su lado.

**6**

Ponga una mano en el medio del pecho, justo entre las tetillas, y ponga la otra mano encima de esa mano.

**7**

Con los brazos bloqueados, presione fuerte y rápido hacia abajo (100-120 golpes por minuto).

**8**

No cuelgue el teléfono; siga empujando hasta que llegue la ayuda.