



# LAMUTUAL

Asociación Mutualista de Empleados  
del Banco de la Provincia de Buenos Aires

## PARTE 2

### PRIMEROS AUXILIOS

#### RCP BÁSICA

SABER CÓMO ACTUAR ANTE UN PARO CARDIORRESPIRATORIO  
PUEDE SALVAR UNA VIDA.

#### EVALUAR Y LLAMAR

##### 1. COMPROBÁ LA RESPUESTA:

TOCÁ SUS HOMBROS Y PREGUNTALE EN VOZ ALTA SI ESTÁ BIEN. SI NO RESPONDE  
NI RESPIRA CON NORMALIDAD:

##### 2. PEDÍ AYUDA INMEDIATAMENTE:

LLAMÁ (O PEDÍ A ALGUIEN QUE LLAME) AL SERVICIO DE EMERGENCIAS MÉDICAS  
DE TU ZONA.

#### TÉCNICA:

- ARRODILLATE AL COSTADO DE LA PERSONA.
- COLOCÁ EL TALÓN DE UNA MANO EN EL CENTRO DEL PECHO (SOBRE EL ESTERNÓN) E INTERCALA LOS DEDOS DE LA OTRA MANO POR ENCIMA.
- MANTENÉ LOS BRAZOS FIRMES Y RECTOS, SIN DOBLAR LOS CODOS.
- COMPRIMÍ EL PECHO CON EL PESO DE TU TORSO, HUNDIÉNDOLO UNOS 5 CM.
- MANTENÉ UN RITMO CONTINUO DE 100 A 120 COMPRESIONES POR MINUTO (AL RITMO DEL TEMA STAYIN' ALIVE).
- NO DEJES DE COMPRIMIR HASTA QUE LLEGUE LA ASISTENCIA MÉDICA O LA PERSONA REACCIONE

**GUARDA ESTA PUBLICACIÓN PARA TENERLA A MANO  
Y COMPARTILA PARA DIFUNDIR INFORMACIÓN  
QUE SALVA VIDAS.**

SEGUINOS EN NUESTRAS  
REDES SOCIALES

