



## Guía para la enseñanza de RCP solo con manos



Usted va a enseñar RCP (Reanimación cardiopulmonar solo con las manos)  
**Lea este instructivo antes de comenzar la práctica**



### Durante este curso, el alumno aprenderá:

- Cómo reconocer la necesidad de hacer reanimación cardiopulmonar.
- En qué momento llamar a la ambulancia y cómo comunicar el problema.
- Cómo realizar reanimación solo con las manos en adultos y adolescentes.
- Cómo realizar maniobras para desobstruir la vía aérea en niños y adultos.
- Qué es un desfibrilador externo automático y su importancia ante una muerte súbita.

### ¿Cuánto dura este curso?

La duración aproximada de este curso es de 80 minutos, dependiendo de la cantidad de alumnos y de las repeticiones necesarias para lograr un aprendizaje óptimo de las destrezas antes mencionadas. La cantidad máxima es de 50 alumnos, con los que podrá practicar una vez con cada uno.

### Antes de comenzar

Asegúrese de tener los elementos necesarios:

- 5 Maniqués.
- Espacio suficiente y adecuado para ver el video y distribuir cómodamente a los maniqués y a los alumnos.
- Equipo de reproducción del video.
- Disco con Vídeos.
- Un manual de RCP por alumno.

## Para dar el curso:

- Distribuya los maniqués en el suelo.
- Asegúrese de que los participantes tengan las manos limpias antes de comenzar la práctica. Esto permitirá que los maniqués se conserven por más tiempo.
- Presente la capacitación, cuente de qué se trata y en qué consiste. Use el párrafo que figura en la introducción de este documento como orientación. **Duración: 5 minutos.**
- Explique a los alumnos que se van a proyectar varios videos sobre lo que ellos deben saber para realizar RCP solo con manos. Los videos explicarán tres cuestiones:
  - Las maniobras de RCP solo con las manos.
  - ¿Qué hacer ante un atragantamiento?
  - La importancia del uso de un desfibrilador externo automático.

**La secuencia de dos minutos de RCP que se incluye en el video permite que cada alumno practique la maniobra completa de RCP solo con las manos**

- Projete el video: "Presentación campaña RCP en las escuelas". **Duración: 5 minutos.**
- Projete el video: "RCP solo con manos"; que los alumnos lo miren atentamente. El video proporciona una explicación inicial sobre cómo realizar las maniobras. **Duración: 3 minutos.**
- Prepare a un grupo de 5 alumnos para la práctica y muestre el video: "RCP continuo"; que los alumnos imiten la manera en que el actor realiza cada una de las maniobras.
- Observe que las acciones se realicen de acuerdo con lo que muestra la imagen. Cuando sea necesario, oriente al alumno para que imite exactamente las maniobras que enseña el video para lograr un mejor aprendizaje.
- Repita la secuencia todas las veces que considere necesario, de modo que cada alumno se turne en la práctica de RCP junto con el video. El ritmo musical ayudará a comprimir con una velocidad entre 100 y 120 compresiones por minuto y a recordar mejor la maniobra. **Duración 3 minutos cada 5 alumnos.**

## Maniobras de desobstrucción de la vía aérea

- Una vez que todos los alumnos hayan completado la práctica de RCP solo con las manos en el maniquí, continúe con el segmento de video: "Atragantamiento" que enseña las maniobras de desobstrucción de la vía aérea. **Duración: 2 minutos.**

### ATENCIÓN

**No es recomendable que los alumnos practiquen estas maniobras entre sí.**

## Uso del desfibrilador externo automático (DEA)

- Continúe con el video: "DEA" en el que se muestra el uso del desfibrilador externo automático. Enfatique el concepto de que los DEA son seguros y fáciles de usar y que para utilizarlos correctamente solamente es necesario encenderlos y seguir las indicaciones verbales que da el aparato. **Duración: 1 minuto.**

## Fin del curso

- Entregue los manuales de RCP y responda las preguntas de los alumnos.
- Guarde los maniqués en un lugar seguro