

Those first few minutes can save a life



Learn first aid CPR training!

If someone near you suffers a cardiac arrest, how you respond in the first few minutes is critical. An easily learnt technique, CPR, could make the difference between life and death.

CPR (cardiopulmonary resuscitation) is performed in an emergency when someone's heart has stopped. CPR involves pushing hard in the center of the chest repeatedly to restart blood circulation and provide oxygen to the heart and organs. Even children can learn how to do it.

How do I learn CPR?

- Find in-person training at the American Heart Association: <https://atlas.heart.org/>
- Find online and in-person training at the American Red Cross: <https://www.redcross.org/take-a-class/cpr/cpr-training>
- Learn about child and baby CPR at the American Red Cross: <https://www.redcross.org/take-a-class/cpr/performing-cpr/child-baby-cpr>
- Watch a demonstration at: <https://www.youtube.com/watch?v=6eRwgM2Pa4o>

Can I perform CPR without training?

In an emergency, it's better to act than to do nothing, even without formal training. Call 9-1-1, then perform CPR until medical help arrives. Even if your technique isn't perfect, the victim has a far better chance of survival. CPR can cause chest and abdominal injuries, but these are worth the risk to save someone's life.

FACTS

- Most people who have a cardiac arrest outside of a hospital do not survive mainly because they do not get help in time.
- Immediate CPR can double or triple the chances of survival.
- In the US, 350,000 people die yearly from cardiac arrest.
- In New York State, heart disease is the leading cause of death, accounting for a quarter of all deaths in 2022.

COMMON TERMS RELATED TO HEART DISEASE



Cardiac arrest: The heart stops beating unexpectedly. This is an 'electrical' problem.

Heart attack: Blood flow to the heart is blocked. This is a 'circulation' problem. Also known as myocardial infarction.

Heart failure: A medical condition in which a person's heart doesn't pump enough blood for the body's needs. There is no known cure, but treatments help people have a better quality of life.

Heart disease: Broadly refers to several types of heart conditions which include coronary heart disease and congestive heart failure.

Cardiovascular disease: Umbrella term that includes diseases of the heart and blood vessels. For example, a stroke occurs when blood supply to the brain is blocked or a blood vessel in the brain bursts.

Want more health tips? Visit our website www.healthcareeducationproject.org



**healthcare
education
project**

Healthcare • Education • Action!

**SCAN HERE
TO VISIT OUR
WEBSITE**



Los primeros minutos pueden salvar la vida



¡Aprenda cómo salvar la vida de una persona con RCP!

Si alguien sufre un paro cardíaco cerca de usted, atenderlo en los primeros minutos es fundamental. La reanimación cardiopulmonar es una técnica fácil de aprender que puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte.

La reanimación cardiopulmonar (RCP) se realiza en caso de emergencia, cuando el corazón de una persona se ha parado. La RCP consiste en presionar con fuerza el centro del pecho repetidamente para restablecer la circulación sanguínea y proporcionar oxígeno al corazón y los órganos. Incluso los niños pueden aprender a hacerlo.

¿Cómo puedo aprender RCP?

- Puede encontrar formación en persona en la Asociación Americana del Corazón: <https://atlas.heart.org/>
- Puede encontrar formación en línea y en persona en la Cruz Roja Americana: <https://www.redcross.org/take-a-class/cpr/cpr-training>
- Aprenda sobre RCP en niños y bebés en la Cruz Roja Americana: <https://www.redcross.org/take-a-class/cpr/performing-cpr/child-baby-cpr>
- Vea una demostración en: <https://www.youtube.com/watch?v=6eRwgM2Pa4o>

¿Puedo realizar RCP sin haber recibido formación formal?

En una emergencia, es mejor actuar que no hacer nada, incluso sin haber recibido formación formal. Primero llame al 9-1-1, luego practique la reanimación cardiopulmonar hasta que llegue la ayuda médica. Aun cuando no aplique la técnica perfectamente, la persona tendrá más probabilidades de sobrevivir. La reanimación cardiopulmonar puede ocasionar lesiones en el pecho y abdomen, pero vale la pena correr el riesgo para salvarle la vida a alguien.

HECHOS

- La mayoría de las personas que sufren un paro cardíaco fuera de un hospital no sobreviven, principalmente porque no reciben ayuda a tiempo.
- La reanimación cardiopulmonar inmediata puede duplicar o triplicar las posibilidades de supervivencia.
- En EE.UU. mueren anualmente 350,000 personas por paro cardíaco.
- Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en el estado de Nueva York, y representaron una cuarta parte del total de fallecimientos en 2022.

TÉRMINOS COMUNES RELACIONADOS CON LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN



Paro cardíaco: el corazón deja de latir inesperadamente. Este es un problema "eléctrico".

Ataque al corazón: se bloquea el flujo sanguíneo al corazón. Este es un problema de "circulación".

También conocido como infarto de miocardio.

Insuficiencia cardíaca: una condición médica en la que el corazón no bombea suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo. No hay cura, pero el tratamiento puede mejorar la calidad de vida.

Enfermedades del corazón: en términos generales se refiere a varios tipos de enfermedades del corazón que incluyen la enfermedad coronaria y la insuficiencia cardíaca congestiva.

Enfermedad cardiovascular: término genérico que incluye las enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos. Por ejemplo, un derrame cerebral ocurre cuando se bloquea el suministro de sangre al cerebro o se rompe un vaso sanguíneo en el cerebro.

¿Desea más consejos de salud? Visite nuestro sitio web, www.healthcareeducationproject.org



**healthcare
education
project**

Healthcare • Education • Action!

**ESCANEE AQUÍ
PARA OBTENER
MÁS RECURSOS**

