

Su salud: Capacitación en RCP - [Your Health: CPR Training]



Con la RCP, usted ayuda a alguien a quien se le haya detenido el corazón o la respiración. Esto lo hace oprimiendo el pecho de la persona con las manos. RCP significa reanimación cardiopulmonar.

La RCP puede ayudar a hacer que la sangre le llegue al cerebro, lo que previene el daño cerebral. Puede mantener viva a la persona hasta que llegue un profesional de la salud. Es probable que usted haya visto la RCP en algún programa de televisión o en una película.

Usted podría necesitar usar RCP, por ejemplo, si usted está con alguien que tiene un ataque al corazón, un ataque cerebral o que esté por ahogarse. Nunca se sabe cuándo podría necesitarla. Usted puede salvar una vida si sabe RCP.

¿Quién debe saber hacer RCP?

Saber RCP podría ser útil para cualquiera. Pero, para algunas personas, saber RCP es parte de su trabajo. Médicos, enfermeros(as), paramédicos y otras personas que trabajan en medicina o en servicios de emergencias deben saberla. Otras

personas que tienen empleos en los que podrían necesitar RCP son los salvavidas, los trabajadores de guarderías, las niñeras y los entrenadores. Muchos padres aprenden RCP para saber qué hacer si sus hijos la necesitan. Las personas que tienen familiares con un problema de corazón también deberían aprender RCP.

¿Cómo puede recibir capacitación en RCP?

Aprenda RCP tomando un curso. Si usted necesita dar RCP, hacerlo bien puede prevenir daños y darle a la persona la mejor oportunidad de ponerse mejor. Es fácil aprender RCP y los cursos no duran mucho tiempo.

En los cursos buenos de RCP se usan videos y libros de trabajo, y usted puede practicar con maniqués o modelos de bebés, niños y adultos para aprender la manera correcta de dar RCP. En estos cursos, usted hace un examen final para demostrar que conoce la técnica. Ya que es probable que usted no tenga que dar RCP con frecuencia, tome el curso cada 1 ó 2 años para mantener afinadas sus habilidades. Eso también le permitiría aprender técnicas nuevas.

Muchas organizaciones ofrecen cursos de RCP. Estos cursos pueden ser para dar RCP a bebés, niños y adultos, así como cursos para padres, niñeras y para quienes se dedican a los deportes. Incluso se puede aprender RCP para mascotas.

Para encontrar un curso de RCP cerca de usted:

- Llame a la oficina local de la **Cruz Roja** o de la **Asociación Americana del Corazón** (American Heart Association).
- Llame al departamento de salud estatal o del condado.
- Llame a la escuela de su hijo. Algunas escuelas ofrecen cursos para niños y profesores.
- Pregunte en su lugar de trabajo. Algunos lugares de trabajo ofrecen capacitación.
- Llame a una universidad o a un colegio comunitario. Éstos suelen tener clases para la comunidad.
- Llame a un hospital local o a otra organización de salud. Éstos suelen tener clases para la comunidad.