

Decálogo del Autocuidado



CUIDA TU CORAZÓN,
CORRE CON CABEZA

1

Cuida tu alimentación: dieta mediterránea

2

Higiene del sueño y descanso

3

Realiza técnicas que alejen de ti el estrés

4

Controla tu tensión arterial periódicamente

5

Stop tabaco, alcohol y/o otras drogas

6

Mantén glucosa y colesterol en niveles óptimos

7

Si tienes más de 35 años: chequeos para realizar pruebas deportivas (EKG, pruebas de esfuerzo...)

8

Acude a tu médico si notas síntomas durante la realización de ejercicio físico

9

Complementa con trabajo de fuerza

10

Toma conciencia y aprende maniobras de RCP. Todos podemos salvar vidas



SERVICIO DE
CARDIOLOGÍA
CAULE

Unidad Coronaria

Algoritmo Soporte Vital Básico



SERVICIO DE
CARDIOLOGÍA
CAULE

Unidad Coronaria

P
A
S

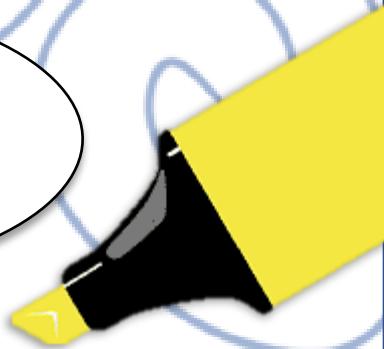
roteger: protégete a ti mismo, a la víctima y el lugar

visar: pide ayuda y avisa a los servicios de emergencia

ocorrer: ayuda a la víctima



Maniobra frente-mentón
¡LA LENGUA NO SE TRAGA!

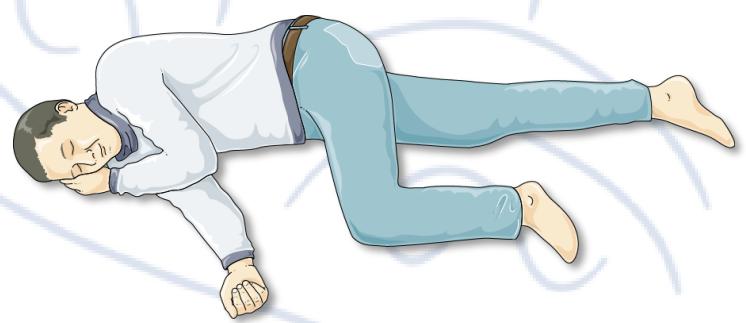


¿Respira normalmente?

SÍ

NO

Coloca a la víctima en PLS
(Posición lateral de seguridad)



Realiza **compresiones torácicas 100-120 por min.** y si dispones de desfibrilador sigue los pasos para aplicar las descargas.

