Reanimación solo con las manos

¿Cómo se hace la RCP solo con las manos, paso a paso?

Según la guía europea de reanimación de 2025, ante una parada cardiaca (en muchos países, paro cardiaco) se hace en tres pasos: comprobar si la persona responde, llamar al 112 y comprimir el centro del pecho sin parar.

1

Comprueba

Mira que no haya peligro para ti. Sacúdele los hombros y pregúntale en voz alta si está bien.

2

Llama al 112

Con el altavoz puesto, para tener las manos libres. Mientras contestan, mira si respira con normalidad. Si estás solo y sin teléfono, grita pidiendo ayuda.

3

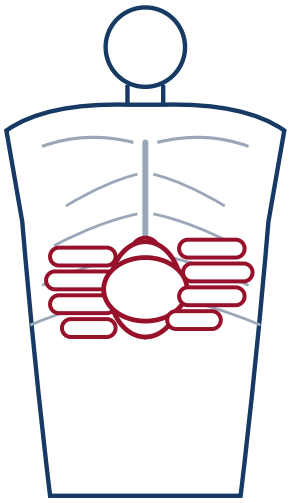
Comprime el pecho

Si no responde y no respira con normalidad: las manos en el centro del pecho, de 5 a 6 cm de profundidad, de 100 a 120 veces por minuto. Sin parar.

Si hay más gente, uno llama, otro comprime y otro va a por el desfibrilador. El operador del 112 te va guiando: en España, un tercio de las reanimaciones que hacen los testigos se hacen guiadas por teléfono (registro OHSCAR, 2022).

De las compresiones cuentan el sitio, la postura, la profundidad y el ritmo, que se ven en el dibujo.

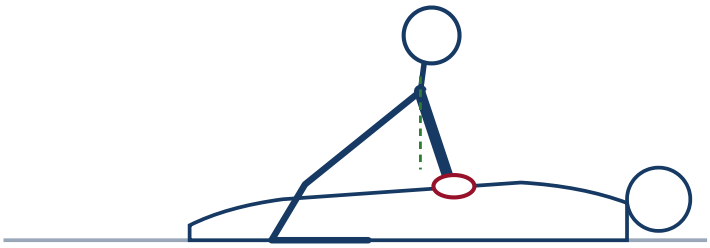
Dónde



El talón de una mano en el centro del pecho, en la mitad inferior del esternón. La otra mano, encima, con los dedos entrelazados.

Sobre una superficie firme. Si está en la cama, no la bajes al suelo: aprieta más hondo.

Cómo



Brazos rectos, sin doblar los codos, y los hombros en vertical sobre las manos. La fuerza la hace el peso del cuerpo, no los brazos.

Cuánto

Hunde el pecho
de 5 a 6 cm



En centímetros. Deja que el pecho suba del todo antes de la siguiente, sin apoyarte en él entre una y otra.

A qué ritmo: casi dos por segundo



⚠️ Mientras llega la ayuda

No pares. Si sois dos, turnaos cada dos minutos: cansa más de lo que parece y las compresiones pierden fuerza sin que te des cuenta.

Si sabes hacer respiraciones boca a boca, alterna 30 compresiones y 2 respiraciones. Si no sabes, o no quieres, sigue solo con las compresiones: es lo que te indicará el 112 y es mucho mejor que no hacer nada.

Cuándo parar: cuando lleguen los profesionales y te releven o te digan que pares; cuando el desfibrilador te pida parar para analizar; o cuando la persona se despierte de verdad: se mueva, abra los ojos y respire con normalidad. Si eso pasa, ponla de lado y vigila que siga respirando.

Fuente: guía europea de reanimación de 2025 (soporte vital básico del adulto).

Qué	En un adulto
Dónde se aprieta	En el centro del pecho, en la mitad inferior del esternón
Cuánto se hunde el pecho	De 5 a 6 cm
A qué ritmo	De 100 a 120 compresiones por minuto, sin parar
Respiraciones	Ninguna si no sabes o no quieres; si sabes, 30 compresiones y 2 respiraciones
Relevos	Cada 2 minutos, si sois dos
El desfibrilador	Analiza cada 2 minutos; en cuanto termina, se vuelve a comprimir

---

Hoja del artículo «Cómo hacer una reanimación (RCP) solo con las manos» del ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: cardioteca.com/salud/urgencias/9173-reanimacion-rcp-solo-con-las-manos.html
Dr. Ramón Bover, cardiólogo · noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.