

PLAYLIST

# Música que reanima



El ritmo es vida. La reanimación cardiopulmonar (RCP) salva vidas todos los días, en situaciones donde los latidos del corazón o la respiración de una persona se han detenido. A través de una secuencia de acciones, la RCP permite que la sangre circule y reciba oxígeno en el tiempo que tarda en llegar la asistencia médica.

De estas acciones, la más crítica es el masaje cardíaco: compresiones en el tórax que ayudan a restaurar la circulación, y que deben realizarse a una frecuencia de entre 100 y 120 pulsos por minuto (o “bpm”, por sus siglas en inglés). La American Heart Association sugiere realizarlas al ritmo de la canción “Stayin’ Alive” de los Bee Gees, una referencia ampliamente conocida. Partiendo de esta idea, el músico Jomi Delgado ha reunido un grupo de canciones de los más variados estilos –del pop al reggaeton, de la cumbia al *new age*, pasando por la *chanson*–, que tienen el bpm necesario. Así, aquellas personas que saben practicar RCP tendrán referencias musicales a la mano en caso de enfrentar una emergencia y podrán poner, como dice Agustín Lara, “la mano sobre el corazón”.

Escucha esta playlist en Spotify haciendo click aquí:

<https://spoti.fi/3qEqh8Q>

Canción	Intérprete	BPM
Mais	Sergio Mendes & Brasil '66	100
Hips Don't Lie	Shakira (feat. Wycleaf Jean)	100
Reina de cumbias	Celso Piña	100
Vente	Ricky Martin (feat. Maluma)	100
La gota fría	Carlos Vives	101
Procura	ChiChi Peralta	102
Solsbury	Peter Gabriel	102
Levitating	Dua Lipa (feat. DaBaby)	
Cecilia	Simon & Garfunkel	103
Stayin' Alive	Bee Gees	104
All You Need Is Love	The Beatles	104
Suave	Luis Miguel	104
You Sexy Thing	Hot Chocolate	105
El cuarto de Tula	Buena Vista Social Club	105
Tutta la vita	Lucio Dalla	106
Milord	Édith Piaf	107
Miss You	The Rolling Stones	110
Butter	BTS	110
Brillo mío	Caloncho	111
Everybody wants to rule the world	Tears for Fears	112
Rayando el sol	Maná	113
Immigrant Song	Led Zeppelin	113
Amor de mis amores	Agustín Lara	114
Con todos menos conmigo	Timbiriche	114
Heart of Glass	Blondie	114
Let's Dance	David Bowie	114
Gonna make you sweat (Everybody dance now)	C & C Music Factory	114
Under Pressure	Queen / David Bowie	114
Orinoco Flow	Enya	115
Uptown Funk	Mark Ronson ft. Bruno Mars	115
The Robots	Kraftwerk	115
Dot	Chilly Gonzalez	115
Él	José	115
Oscillate Wildly	The Smiths	116
Vogue	Madonna	116
Papaoutai	Stromae	116
Get Lucky	Daft Punk	116
I Can Change	LCD Soundsystem	117
I Will Survive	Gloria Gaynor	117
Bamboléo	Gipsy Kings	119
West Side Story	Bernstein / Sondheim	119
Smooth Operator	Sade	119
Bizarre Love Triangle	New Order	119
Kumbala	Maldita Vecindad	120
Bómboro	La Sonora	120
Quiñá Quiñá	Santanera	