



**Digamos que son las
6:15 pm y estás
yendo a casa
(sólo por supuesto)
después de un
inusual día difícil
en el trabajo.
Estás realmente
cansado
y frustrado.....**

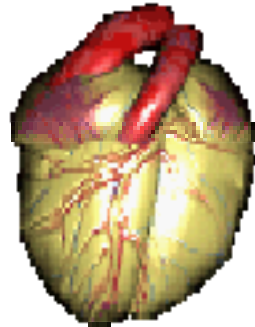
ESTAS BASTANTE ESTRESADO Y MOLESTO ...



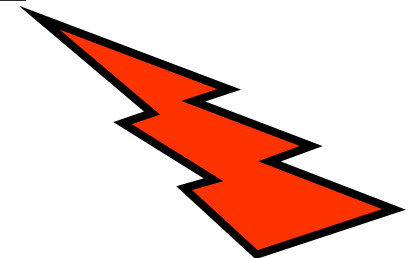
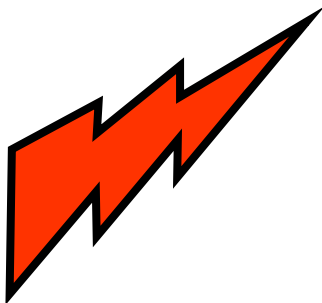
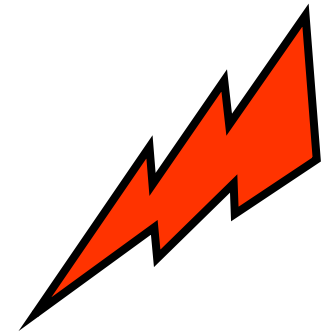
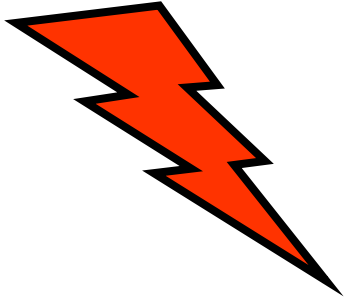
Repentinamente experimentas un **fuerte dolor** en tu pecho y se difunde hacia tu brazo y hacia arriba en tu mandíbula.

Estás sólo a 8 km del hospital más cercano a tu casa.
Desafortunadamente no sabes si lograrás llegar a esa distancia.

QUE DEBO HACER ???

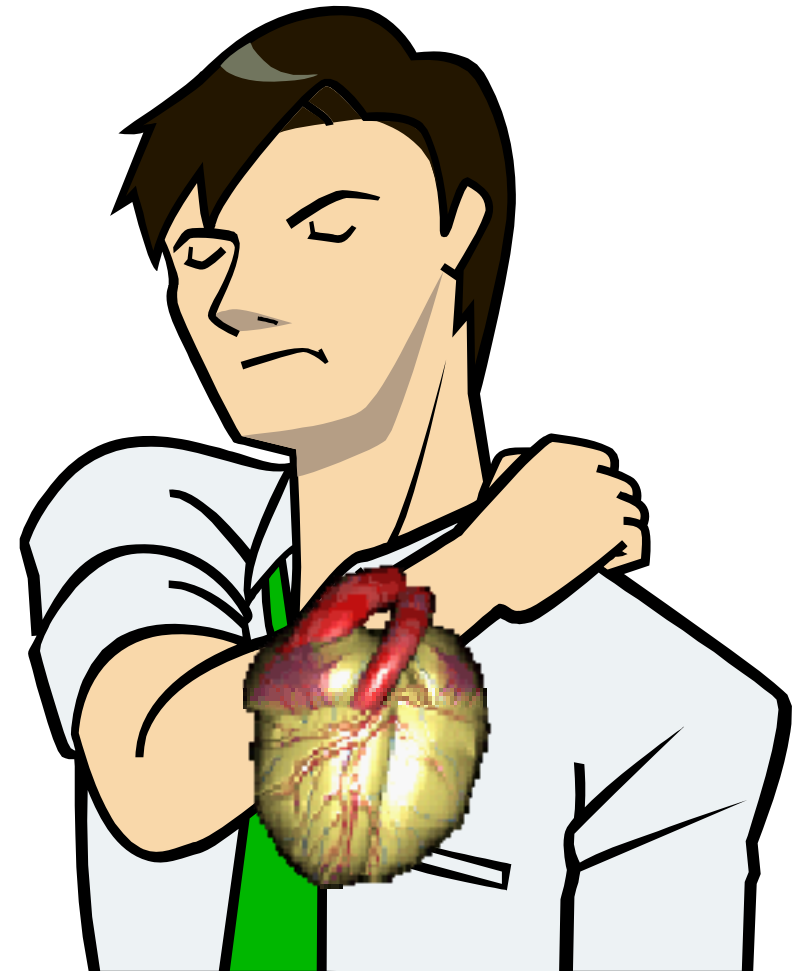


**TE HAN ENTRENADO EN RCP
(Resucitación Cardio Pulmonar)
PERO EL INSTRUCTOR DEL
CURSO NO TE DIJO COMO
APLICARTELO A TI MISMO !!!**



COMO SOBREVIVIR A UN ATAQUE AL CORAZON CUANDO TE ENCUENTRAS SOLO?

MUCHA GENTE SE ENCUENTRA
SOLA CUANDO SUFRE UN
ATAQUE AL CORAZON, SIN
AYUDA, LA PERSONA QUE SU
CORAZON LATE
INCORRECTAMENTE Y QUE
COMIENZA A SENTIR
DESMAYO, TIENE SOLO 10
SEGUNDOS ANTES DE PERDER
LA CONCIENCIA



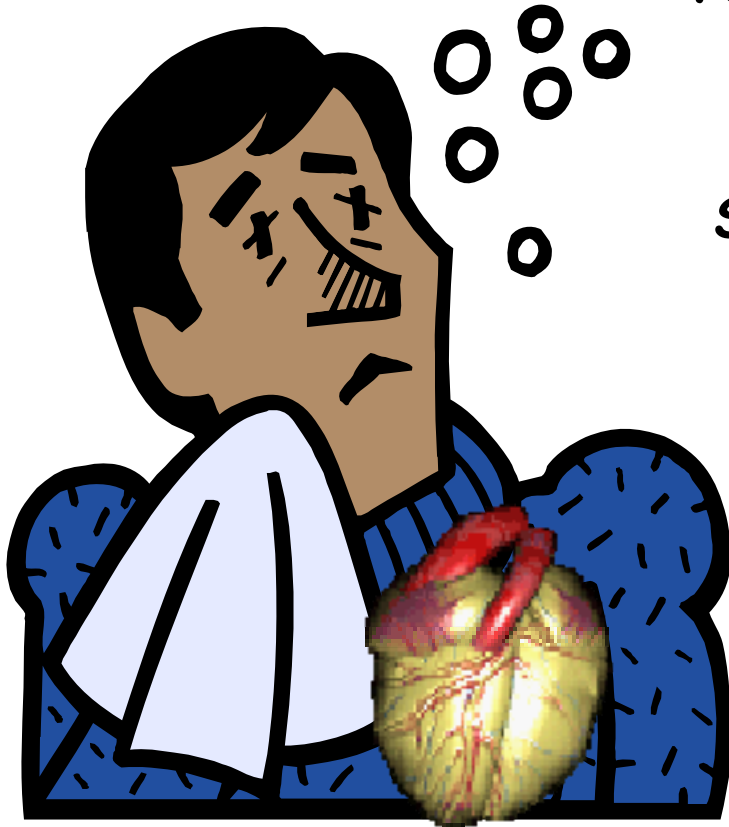
QUE HACER ??

RESPUESTA:

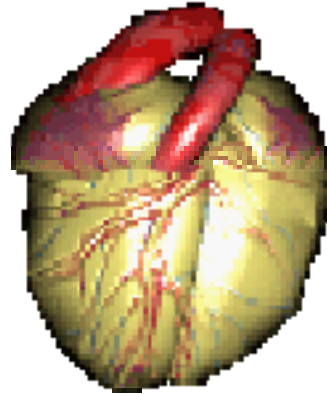
NO TENGA PANICO, COMIENZE A TOSER REPETIDA Y VIGOROSAMENTE.

SE DEBE HACER UN RESPIRO PROFUNDO ANTES DE CADA TOSIDA, EL TOSER DEBE SER PROFUNDO Y PROLONGADO, COMO CUANDO SE PRODUCE FLEMA DESDE MUY PROFUNDO EN EL PECHO.

UN RESPIRO Y UN TOSIDO DEBE SER REPETIDO ALREDEDOR DE CADA DOS SEGUNDOS SIN PARAR HASTA QUE SE CONSIGA AYUDA, O HASTA QUE EL CORAZON ESTÉ LATIENDO NORMAL NUEVAMENTE.



LAS RESPIRACIONES PROFUNDAS LLEVAN **OXIGENO** A LOS PULMONES Y LOS MOVIMIENTOS AL TOSER COMPRIMEN EL CORAZON Y MANTIENEN LA SANGRE **CIRCULANDO**. LA PRESION SOBRE EL CORAZON TAMBIEN LO AYUDA A RECUPERAR SU RITMO NORMAL. DE ESTA MANERA, LAS VICTIMAS DE UN ATAQUE AL CORAZON PUEDEN LLEGAR AL HOSPITAL



ARTICLE PUBLISHED ON N.º 240 OF *JOURNAL OF GENERAL HOSPITAL ROCHESTER*

**COMPARTA ESTO CON TANTA GENTE COMO
SEA POSIBLE.**

**ESTO PODRIA SALVAR SUS VIDAS!!! NO
PIENSE QUE USTED NO ES PROPENSO A UN
ATAQUE AL CORAZON SI SU EDAD ES MENOR
DE 25 O 30. HOY EN DIA, DEBIDO AL CAMBIO
EN NUESTRO ESTILO DE VIDA, LOS ATAQUES
AL CORAZON SE ENCUENTRAN ENTRE LOS
GRUPOS DE GENTE DE TODAS LAS EDADES.**

**SEA UN AMIGO Y POR FAVOR ENVIE
ESTE ARTICULO A TANTOS AMIGOS
COMO SEA POSIBLE**

