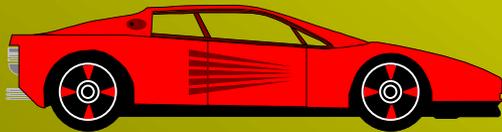
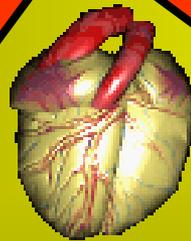


Digamos que son las 6:15 pm,
estás conduciendo de vuelta a casa solo
después de un difícil día de trabajo,
estás realmente cansado y frustrado...



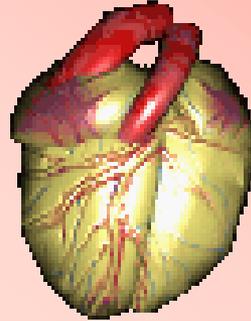
ESTÁS BASTANTE ESTRESADO Y
MOLESTO ...



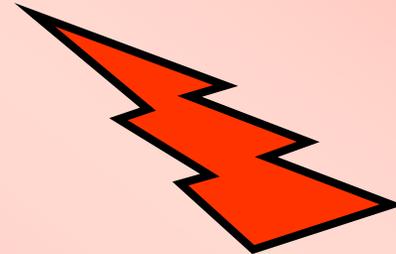
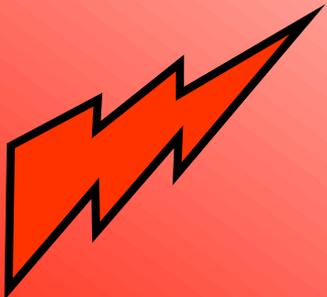
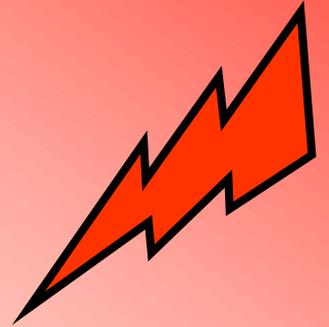
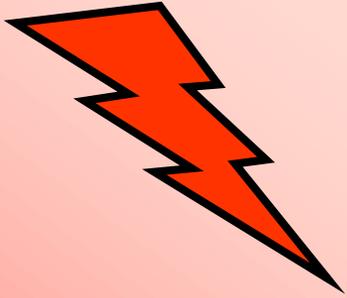
Repentinamente experimentas un **fuerte dolor** en tu pecho, que se difunde hacia tu brazo y hacia arriba en tu mandíbula.

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

QUE DEBO HACER ???

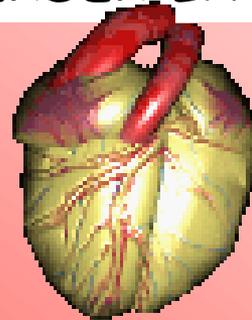


**TE HAN ENTRENADO EN RCP
(Resucitación Cardio Pulmonar)
PERO EL INSTRUCTOR DEL
CURSO NO TE DIJO CÓMO
APLICARTELO A TI MISMO !!!**

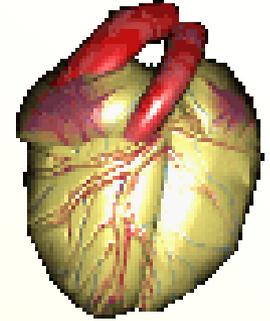


CÓMO SOBREVIVIR A UN ATAQUE AL CORAZÓN CUANDO TE ENCUENTRAS SOLO?

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



QUE HACER ??



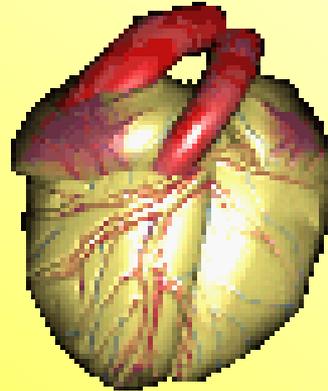
RESPUESTA:

NO TENGA PÁNICO, COMIENZE A TOSER REPETIDA Y VIGOROSAMENTE.

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

INSPIRACIÓN Y TOSIDO DEBEN REPETIRSE CADA DOS SEGUNDOS SIN PARAR, HASTA QUE SE CONSIGA AYUDA, O HASTA QUE EL CORAZON ESTÉ LATIENDO NORMALMENTE DE NUEVO.

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



ARTÍCULO PUBLICADO EN EL N.º 240 DEL *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**

