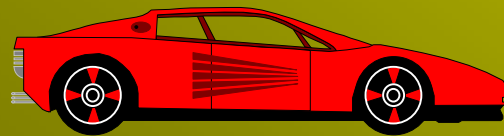


Digamos que son las 6.15pm y
esta manejando a su casa (solo
por supuesto) luego de un
inusual día de trabajo pesado.
Está realmente cansado, y
frustrado.....

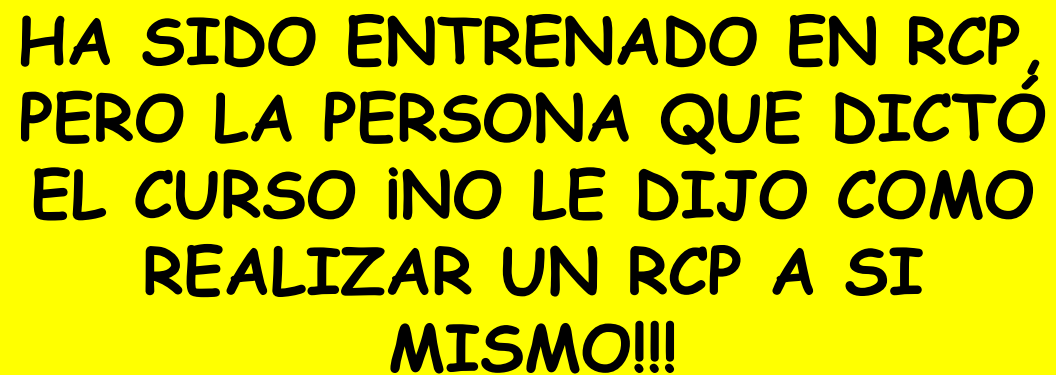




ESTÁ REALMENTE ESTRESADO Y
MOLESTO CON SU JEFE....

De repente comienza a sentir un **fuerte dolor**
en su pecho que comienza a irradiarse hacia su
brazo y hacia su quijada.
Está sólo a cinco millas del hospital más cercano a
su hogar.
Desafortunadamente usted no sabe si podrá llegar
tan lejos

¿QUÉ HACER???



**HA SIDO ENTRENADO EN RCP,
PERO LA PERSONA QUE DICTÓ
EL CURSO ¡NO LE DIJO COMO
REALIZAR UN RCP A SI
MISMO!!!**

¿CÓMO SOBREVIVIR A UN ATAQUE DEL CORAZÓN CUANDO UNO ESTÁ SOLO?

DEBIDO A QUE MUCHAS PERSONAS ESTÁN SOLAS CUANDO SUFREN UN ATAQUE AL CORAZÓN, SIN AYUDA, LA PERSONA CUYO CORAZÓN ESTÁ PALPITANDO DE MANERA INAPROPIADA Y QUIEN COMIENZA A SENTIRSE QUE SE VA A DESMAYAR, TIENE SÓLO 10 SEGUNDOS ANTES DE PERDER LA CONCIENCIA

¿QUÉ HACER?

RESPUESTA:

NO ENTRE EN PÁNICO, PERO COMIENZE A TOSER REPETIDA Y MUY VIGOROSAMENTE.

SE DEBE TOMAR UNA RESPIRACIÓN PROFUNDA ANTES DE TOSER CADA VEZ, LA TOS DEBE SER PROFUNDA Y PROLONGADA, COMO CUANDO SE PRODUCE UN ESPUTO DESDE ADENTRO DEL PECHO.

UNA RESPIRACIÓN Y LA TOS DEBEN SER REPETIDAS CADA DOS SEGUNDOS SIN PARAR HASTA QUE LA AYUDA SEA RECIBIDA, O HASTA QUE EL CORAZÓN SE SIENTA PALPITAR NORMALMENTE DE NUEVO.

LAS RESPIRACIONES PROFUNDAS
LLEVAN **OXIGENO** A LOS
PULMONES Y LOS MOVIMIENTOS
DE LA TOS MASAJEAN EL CORAZÓN
Y MANTIENEN LA SANGRE
CIRCULANDO. LA PRESIÓN DEL
MASAJEO EN EL CORAZÓN
TAMBIÉN LO AYUDA A RECUPERAR
SU RITMO NORMAL. DE ESTE
MODO, LAS VÍCTIMAS DE UN
ATAQUE AL CORAZÓN PUEDE
LLEGAR AL HOSPITAL

ARTÍCULO PUBLICADO BAJO EL NÚMERO 240 DEL *PERIÓDICO DEL
HOSPITAL GENERAL "ROCHESTER" (JOURNAL OF GENERAL HOSPITAL
ROCHESTER)*.

**PROVEA ESTA INFORMACIÓN A TANTA GENTE
COMO PUEDA.**

**¡PODRÍA SALVAR SUS VIDAS!!! NUNCA PIENSE
QUE USTED NO ESTÁ PROPENSO A UN
ATAQUE AL CORAZÓN PUES ES MENOR DE 25
O 30 AÑOS DE EDAD. EN LA ACTUALIDAD
DEBIDO AL CAMBIO EN EL ESTILO DE VIDA,
EL ATAQUE AL CORAZÓN ES PADECIDO POR
PERSONAS DE TODAS LAS EDADES.**

**POR FAVOR ENVIE ESTE ARTÍCULO A
TANTOS AMIGOS COMO LE SEA
POSIBLE**

