



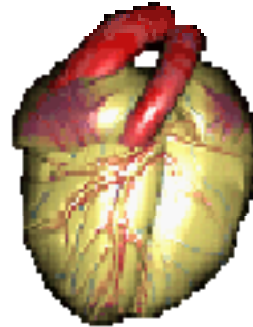
**Digamos que son las  
6:15 pm y estás  
yendo a casa  
(sólo por supuesto)  
después de un  
inusual día difícil  
en el trabajo.  
Estás realmente  
cansado  
y frustrado.....**

# ESTAS BASTANTE ESTRESADO Y MOLESTO ...

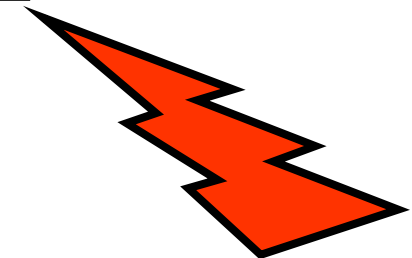
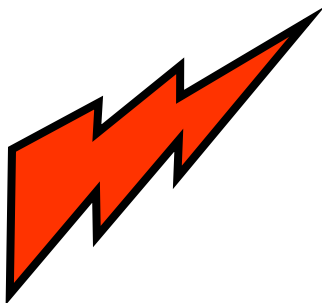
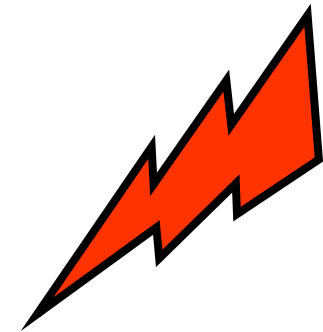
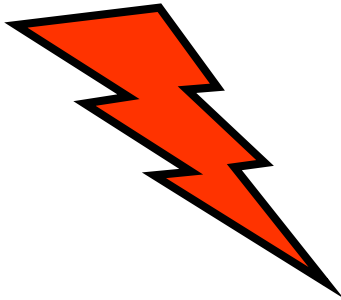


Repentinamente experimentas un **fuerte dolor** en tu pecho y se difunde hacia tu brazo y hacia arriba en tu mandíbula.  
Estás sólo a 8 km del hospital más cercano a tu casa.  
Desafortunadamente no sabes si lograrás llegar a esa distancia.

**QUE DEBO HACER ???**

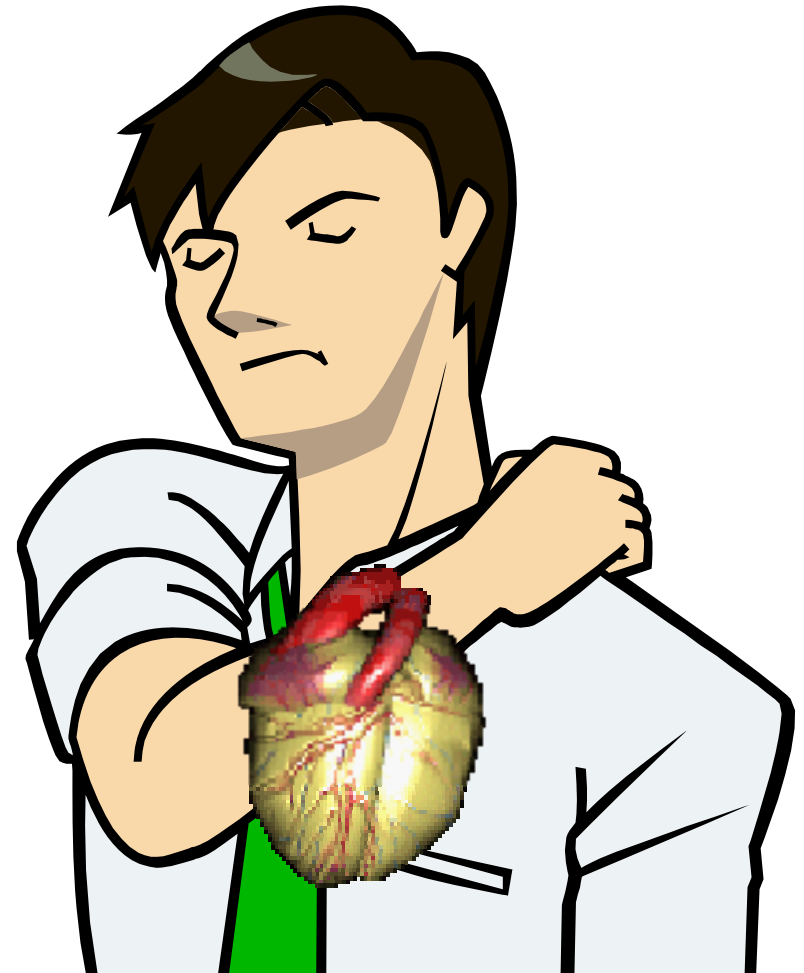


**TE HAN ENTRENADO EN RCP  
(Resucitación Cardio Pulmonar)  
PERO EL INSTRUCTOR DEL  
CURSO NO TE DIJO COMO  
APLICARTELO A TI MISMO !!!**



# 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



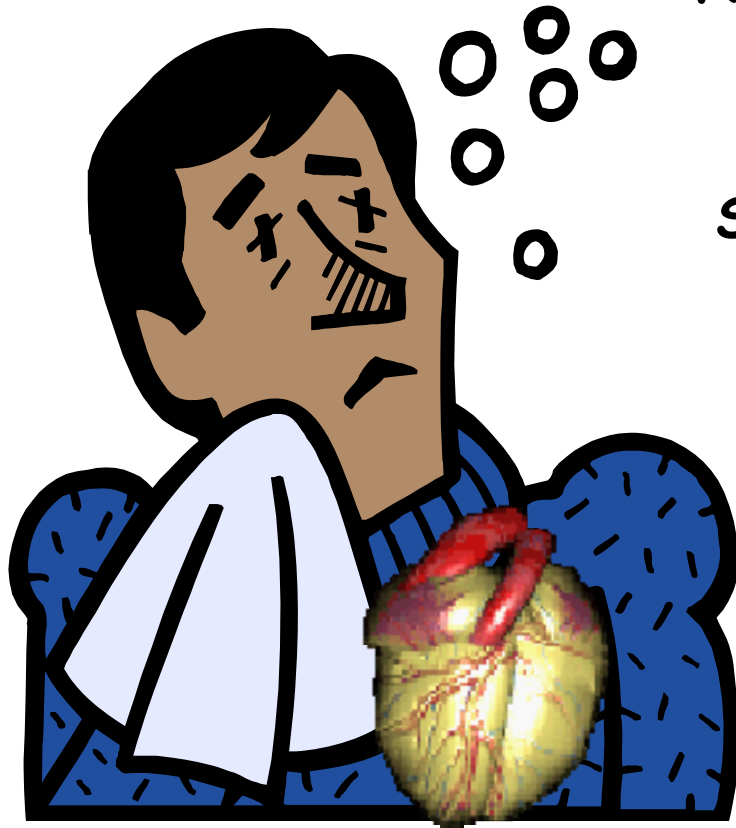
**QUE HACER ??**

## RESPUESTA:

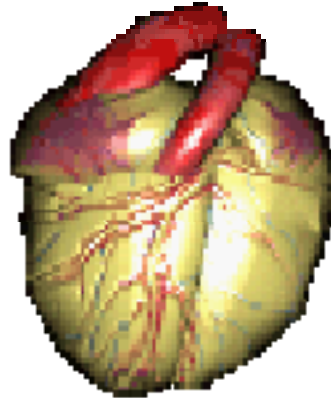
NO TENGA PANICO, COMIENZE A TOSER REPETIDA Y VIGOROSAMENTE.

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**

