



Haga una pausa de 2 minutos y lea esto:

1. Digamos que son las 7.25 de la noche y usted va a casa (sólo por supuesto) después de un

día inusualmente duro en el trabajo.

2. Está realmente cansado, molesto y frustrado.

3 De repente empieza a experimentar un dolor intenso en su pecho que comienza a desplazarse hacia fuera en su brazo y hasta su mandíbula. Está a sólo cinco kilómetros del hospital más cercano de casa.

4. Desafortunadamente a usted no le es posible asegurar si podrá llegar hasta allá.

5. Aun cuando usted haya sido capacitado para realizar una resucitación cardiopulmonar (RCP), el instructor que enseñó el curso no le dijo cómo hacerlo en usted mismo.

6. ¿CÓMO SOBREVIVIR UN ATAQUE CARDÍACO

CUANDO ESTÁ USTED SOLO? Dado que muchas personas están solas cuando sufren un ataque cardíaco sin ayuda, la persona cuyo corazón late mal y que comienza a sentirse débil, sólo le quedan unos 10 segundos antes de perder el sentido.

7. Sin embargo, estas víctimas pueden ayudarse a sí mismas

tosiendo repetida y muy vigorosamente. Una respiración profunda se debe hacer antes de cada tos, y la tos debe ser profunda y prolongada, como al producir el esputo de manera profunda dentro del pecho. Una respiración y una tos deben repetirse aproximadamente cada dos segundos sin dejar de hacerlo hasta que

**llegue la asistencia
médica o hasta que
sienta que el corazón
está palpitando
regularmente otra vez.**

**8. Las respiraciones
profundas consiguen
enviar oxígeno a los
pulmones y los
movimientos de la tos
exprimen el corazón y
mantienen la sangre
circulando. La presión de
apretar el corazón**

también ayuda a recuperar el ritmo cardíaco regular. De esta manera, las víctimas de ataque al corazón pueden llegar a un hospital.

9. Cuentele a la mayor cantidad posible de personas sobre esto.

¡¡Podría salvar sus vidas!!

**10. Un cardiólogo dice:
Si todo el que recibe este mensaje gentilmente lo**

**envía a 10 personas,
puede apostar que
salvaremos al menos una
vida.**

**11. Además de enviar
bromas, por favor ...
contribuya enviando este
mensaje que puede
salvar la vida de una
persona.**

**12. Si este mensaje
regresa a usted ... más de
una vez ... por favor, no
se irrite ... En su lugar,**

debe estar feliz que tiene muchos amigos que se preocupan por usted y sigue recordándole cómo lidiar con un ataque al corazón .

Mantenga el dedo sobre el mensaje y presione hacia adelante **reenviándolo.**