

## 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. Cuénteles a la mayor cantidad posible de personas sobre esto. ¡Podría salvar sus vidas!

Un cardiólogo dice:

“Si todo el que recibe este mensaje gentilmente lo envía a 10 personas, puede apostar que salvaremos al menos una vida.”

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