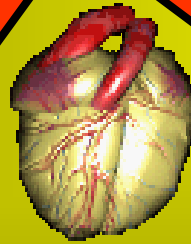


QUÉ DEBO HACER SI ME DA  
UN ATAQUE AL CORAZÓN  
ESTANDO SOLO

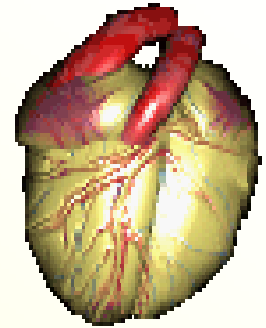


Si experimentas un **fuerte dolor** en tu pecho, que se difunde hacia tu brazo y hacia arriba en tu mandíbula y estas lejos de un hospital o ambulatorio.

ARTÍCULO PUBLICADO EN EL N.º 240 DEL *JOURNAL OF GENERAL HOSPITAL ROCHESTER*

## 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

