

Recibido por E-Mail: "Algo que vale la pena saber" - "Reflexiones sobre el mismo tema" "Instrucciones para la vida"

Dr. Federico Fernández Palazzi*

ALGO QUE VALE LA PENA SABER

El año pasado, tomé un curso de RCP o CPR como lo conocen aquí en los Estados Unidos. Este curso detalla qué hacer en caso de que alguien tenga un infarto.

El curso se me hizo de lo más útil, pero hoy recibí un mail que me dejó frío. En todo el curso jamás nos explicaron qué hacer en caso de que uno mismo sea el que tenga el infarto y qué hacer en el caso de estar solos.

Les envié ésto que me mandaron y creo que es importante saber qué hacer en caso de un infarto estando uno solo. Saludos a todos.

Un buen consejo: Digamos que son las 7:17 pm y vas en camino de regreso a casa (solo por supuesto), después de un día inusual de trabajo duro. No fue solamente la carga de trabajo pesada, también tuviste desacuerdos con tu jefe y no importa que tanto trataste de hablar con él, no quiso analizar tu punto de vista de la situación. Te encuentras de mal humor y mientras más piensas en ello, más de malas te pones. De pronto empiezas a sentir un fuerte dolor en el pecho que empieza a correr hacia el brazo y hacia la quijada. Te encuentras retirado de tu casa y a varios minutos del hospital más cercano... desafortunadamente no sabes si podrás llegar. Has tenido entrenamiento en RCP (CPR), pero la persona que te dio el curso, jamás te dijo cómo ayudarte a tí mismo.

Sin ayuda, la persona cuyo corazón deja de latir apropiadamente, siente desfallecer... tiene sólo 10 minutos antes de perder la conciencia. La víctima puede ayudarse a sí misma tosiendo repetida y vigorosamente. Una respiración profunda debe hacerse después de

cada acceso de tos; la tos debe ser profunda y prolongada, como si se tratara de arrojar alguna flema dentro del pecho. Los ciclos de respiración profunda y tos fuerte deben ser hechos cada 2 SEGUNDOS, sin dejar de hacerlo hasta que se arribe al hospital o hasta que sienta que el corazón está latiendo normalmente otra vez.

Las aspiraciones profundas llevan oxígeno a los pulmones y los movimientos provocados por la tos masajean el corazón y mantienen la sangre circulando, también disminuyen el requerimiento sanguíneo del mismo (reflejo vagal). Estos masajes al corazón también ayudan a recuperar el ritmo cardíaco. También de esta manera pueden recuperarse para hacer una llamada telefónica y entre respiraciones pedir ayuda.

REFLEXIONES SOBRE EL MISMO TEMA

"Por estar tan ansiosos por el Futuro, es por lo que las personas se olvidan del presente".

"Las personas pierden su salud para hacer dinero y luego usan su dinero para recobrar la salud".

"Hay que aprender que lo más valioso no es lo que se tiene en la vida, sino que se tiene vida".

"Hay que aprender a no compararse con los demás".

"Una persona rica no es la que tiene más, sino la que necesita menos".

"Hay que aprender que únicamente toma unos segundos herir profundamente a una persona que amas, y que puede tomar muchos años cicatrizar la herida".

"Hay que aprender que dos personas pueden la misma cosa y las dos ver algo diferente".

* E-mail: feferpal@telcel.net.ve
svcot@onemail.com

“Hay que aprender que nunca hay suficiente para perdonar a los otros, pero siempre deben aprender a perdonarse a sí mismos”.

INSTRUCCIONES PARA LA VIDA

“Mi abuelo una vez me dijo que hay dos clases de personas: quienes trabajan y quienes quieren recibir el crédito. Él me dijo que tratara de estar en el primer grupo, hay menos competencia allí”.

- 1.- Tome en consideración que los grandes amores y los grandes logros implican también grandes riesgos.
- 2.- Cuando Ud. pierda, no pierda la lección.
- 3.- Siga las tres “R”:
Respeto por uno mismo,
Respeto por los demás y
Responsabilidad por todas sus acciones.
- 4.- Recuerde que no conseguir lo que desea es, a veces, un maravilloso momento de buena suerte.
- 5.- Apréndase bien las reglas, para que sepa cómo romperlas correctamente.
- 6.- No deje que un pequeño conflicto dañe una gran amistad.
- 7.- Cuando incurra en una equivocación, tome medidas inmediatas para corregirla.
- 8.- Regálese algo de tiempo para estar a solas.
- 9.- Abra sus brazos al cambio, pero no deje ir sus valores.
- 10.- Recuerde que, a veces, el silencio es la mejor respuesta.
- 11.- Viva una vida buena y honorable. Entonces, cuando llegue a viejo y piense en su pasado, lo gozará una vez más.
- 12.- Una atmósfera cariñosa en su hogar es la fundación para la vida. Haga todo lo posible por crear un ambiente tranquilo y armonioso en su hogar.
- 13.- En desacuerdos con las personas amadas, céntrase en el problema presente y no en los del pasado.
- 14.- Comparta su conocimiento: Es una manera de alcanzar la inmortalidad.
- 15.- Sea bueno con la Tierra.
- 16.- Una vez al año, vaya a algún lugar que nunca haya visitado antes.
- 17.- Recuerde que la mejor relación es aquella en la cual su amor por una persona no excede a la necesidad por ella.
- 18.- Juzgue su éxito por lo que Ud. tuvo que sacrificar para lograrlo.
- 19.- Ame y cocine sin medida.

Este último e-mail lo firma la Ex-Primer Ministro de la India y nieta de Mahatma Gandhi, **Indira Gandhi**