

Sobreviviente de un Ataque al Corazón: Jason

Todo ese día estuve, de malas. Me sentía irritado. Había algo que no estaba bien. Recuerdo que empecé a sentir dolor y ardor en el pecho, y después mis brazos empezaron a dolerme mucho. Sentía como si me hubiera golpeado los codos con fuerza, y el dolor no desaparecía.

El ardor empeoraba cada vez más. Me preocupó mucho. Llamé al 911 y dije, creo que tengo problemas de corazón. Tuve un infarto cardiaco, mi arteria inferior descendiente estaba 100% bloqueada.

Creo que hubiera vivido solo dos minutos más. Me anestesiaron. Me desperté y me habían puesto dos stents en el pecho. Nunca me han gustado los hospitales. Siempre les tuve miedo. Y me encontré exactamente ahí, viviendo mi peor temor de estar en el hospital.

Me daba temor comer pues no sabía si había sido la comida lo que lo había causado. Temía hacer ejercicio porque aparentemente no funcionaba. Tenía mucho miedo de hacer mi vida normal. Soy todo un "nerd".

Me encantan las películas de superhéroes y de ciencia ficción. No es un estilo de vida muy activo. Muchos nerds tienen mala condición física, pero eso se aplica a muchas personas.

Sabía que era hora de que mi corazón estuviera saludable. Mi cardiólogo me recomendó la rehabilitación cardíaca. Te enseñan cómo volver a hacer ejercicio.

Caminaba en una caminadora, o en una elíptica, ¿sabes? la primera vez que me paré en esa elíptica Me preocupó.

¿Va a aguantar mi corazón? ¿Estoy listo para esto? Cuando me volví a sentir seguro de poder correr, fue buen día. Después de la rehabilitación cardíaca, empecé a correr de nuevo, hacer ejercicio. Acostumbraba a ir a este gimnasio, los llamé y les dije, estoy listo para regresar.

Y el dueño del gimnasio dijo, ¿por qué no haces kickboxing? Me encanta. Es algo diferente, y cada vez que lo haces es distinto, depende de la persona que lo hace, dan patadas, distintos tipos de boxeo.

Hacemos muchas analogías de súperhéroes, de Star Wars de Jedi. Es divertido pensar que estoy peleando algún crimen o peleando en realidad contra alguien. Pretendía al boxear, Oh perdón, no había visto a tu amigo.

Es algo motivador hacer ejercicio, pero incorporar ese estilo de vida de nerd con los ejercicios. Empecé a hacer cosplay, hace unos tres o cuatro años. Hice una investigación sobre como unirme al club de Disfraces de Star Wars.

Visitan los hospitales infantiles. Siempre supe eso era algo que quería hacer. Para agradecerle a la comunidad médica, y también para traer felicidad a un lugar que lo necesita. Me recuerdo estar en el

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

Sobreviviente de un Ataque al Corazón: Jason

hospital, daba miedo estar a solas. No veía caras familiares.

Ahora, cuando voy a hospitales, ¿soy alguien familiar? Pues creo que todos conocen a Obi-Wan Kenobi. Es interactivo. Les hacemos preguntas para que tengan pensamientos felices.

Hay un componente de entrenamiento de la fuerza Jedi que demuestra cómo respirar, cómo estar conscientes del presente y no del pasado o el futuro, solo estar presentes. El guión les enseña cómo enfrentar el estrés.

Nunca permití que mi infarto me definiera, yo definí a mi infarto. Lo que sé ahora es cómo celebrar mi vida y que sigo aquí, en el aniversario de mi ataque al corazón. Les recuerdo a todos que fue el 29 de Mayo.

Es hora de que hables por teléfono con tu doctor para hacer la cita de evaluación anual. Ya sea que corras diez millas al día o que fumes diez cigarros diarios, no sabes lo que está sucediendo adentro.