

PRIMEROS AUXILIOS: QUÉ HACER EN CASO DE ATragantamiento

El atragantamiento ocurre cuando algo se queda atascado en la garganta de una persona y esta no puede respirar. Si no se despeja la obstrucción, es posible que la persona pierda el conocimiento y muera.

QUÉ HACER CUANDO ALGUIEN SE ATragANTA

Para ayudar a una persona adulta (incluido un adulto mayor) o un niño de más de un año:

1 PIDA A LA PERSONA QUE TOSA

Si la persona puede hablar, toser, llorar y respirar, significa que su vía respiratoria se encuentra bloqueada solo de forma parcial. Normalmente, la persona podrá despejar la obstrucción sin ayuda.

- Pida a la persona que siga tosiendo.

Si esto no da resultado, dele golpes en la espalda (Paso 2).



2 INTENTE HACER QUE LA PERSONA EXPULSE EL OBJETO CON UNA PALMADA

Si el atragantamiento es grave, la persona no podrá hablar, llorar, toser ni respirar.

- Incline a la persona hacia adelante por la cintura.
- Con el talón de su mano (la parte entre la palma y la muñeca), dele cinco golpes firmes en el medio de la espalda, entre los omóplatos.

Si esto no da resultado, proceda a realizar una compresión abdominal (Paso 3).



3 PRESIONE HASTA QUE LA PERSONA EXPULSE EL OBJETO

Si la persona sigue atragantada, lleve a cabo la compresión abdominal:

- Póngase de pie detrás de la persona, rodéela con los brazos alrededor de la cintura e inclínela hacia adelante.
- Ponga una mano en forma de puño justo en la parte superior del ombligo de la persona, bajo las costillas.
- Cubra el puño con la otra mano. Presione con fuerza hacia adentro y hacia arriba.
- Hágalo un máximo de cinco veces, hasta que la persona expulse el objeto o hasta que la persona pueda toser y respirar nuevamente.

► **Tenga en cuenta la siguiente recomendación:** no practique la compresión abdominal en mujeres embarazadas o en bebés menores de un año.



4 PIDA AYUDA DE EMERGENCIA

Si la compresión abdominal no da resultado, pida ayuda de emergencia.

- Continúe dando cinco golpes en la espalda seguido de cinco compresiones abdominales hasta que llegue la ayuda.

QUÉ HACER CUANDO UN BEBÉ SE ATragANTA

En caso de bebés menores de un año, siga los siguientes consejos:

1 INTENTE HACER QUE EL BEBÉ EXPULSE EL OBJETO CON UNA PALMADA

Si el bebé no puede llorar, toser ni respirar:

- Póngalo boca abajo a lo largo de su muslo procurando que la cabeza del bebé quede a una altura inferior a la de las nalgas. Sosténgale la cabeza.
- Dele hasta cinco palmadas firmes en la espalda entre los omóplatos con el talón de su mano.



2 REVÍSELE LA BOCA

• Verifique si la obstrucción se ha despejado. Con mucho cuidado, agarre cualquier objeto que pueda ver con claridad.

• Si con los golpes en la espalda, el cuerpo no expulsa el objeto y el bebé continúa atragantado, proceda a practicar la compresión en el pecho (Paso 3).



3 PRESIONE HASTA QUE EL BEBÉ EXPULSE EL OBJETO

Si el bebé sigue atragantado, lleve a cabo la compresión en el pecho:

- Acueste al bebé de espaldas a lo largo de su brazo, sosteniendo la parte posterior de la cabeza con su mano.
- Ponga dos dedos en el medio del pecho del bebé, justo debajo de los pezones.
- Presione con fuerza hacia abajo hasta cinco veces.
- Revísele la boca y agarre con mucho cuidado cualquier objeto que vea.



4 PIDA AYUDA DE EMERGENCIA

Si la obstrucción no se ha despejado, pida ayuda de emergencia y lleve al bebé.

• Continúe dando cinco golpes en la espalda seguido de cinco compresiones en el pecho hasta que consiga la ayuda.

RECURSOS ADICIONALES

Aplicación: ya existen aplicaciones gratuitas de primeros auxilios para usuarios de smartphones. Utilice su teléfono para buscar la aplicación que proporcionan las Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja y St John Ambulance. Las Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja de algunos países han creado su propia aplicación.

Video: si desea ver un video en que se muestra cómo responder a un atragantamiento, visite www.redcross.org.uk y haga clic en «What we do» (Qué hacemos), luego en «First aid» (Primeros auxilios), «Everyday first aid» (Primeros auxilios cotidianos) y, finalmente, en «Choking» (Atragantamiento).

Información extraída del sitio web de St John Ambulance (www.sja.org.uk) y del Servicio Nacional de Salud británico (www.nhs.uk).