

Y SI ALGUIEN SE ATRAGANTA, ¿QUÉ PUEDO HACER YO?



Cuando vemos que alguien acaba de [atragantarse](#) y no puede respirar, le podemos salvar la vida con la maniobra de *Heimlich*.

¿Qué es la maniobra de *Heimlich*?

Es una técnica de [primeros auxilios](#). Se usa para sacar un objeto (un trozo de alimento, por ejemplo) de una persona que se está atragantando.

¿Quién debe realizarla?

La puede hacer cualquier persona que la conozca y que tenga corpulencia suficiente para sujetar al atragantado. Por eso, **es útil conocerla**.

¿Cuándo hay que realizarla?

Cuando vemos un atragantamiento y observamos que la persona atragantada está consciente pero no puede respirar. En este caso, llamaremos al 112 y empezaremos la maniobra.

¿Cuándo no hay que realizarla?

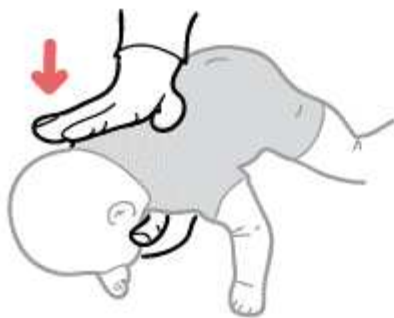
Cuando la persona puede hablar, respirar o toser. En ese caso hay que animar a seguir tosiendo y permanecer al lado de la persona atragantada para actuar si la situación empeora.

¿Cómo se realiza la maniobra de Heimlich?

Hay que distinguir dos casos: niños menores de un año o personas mayores de un año.

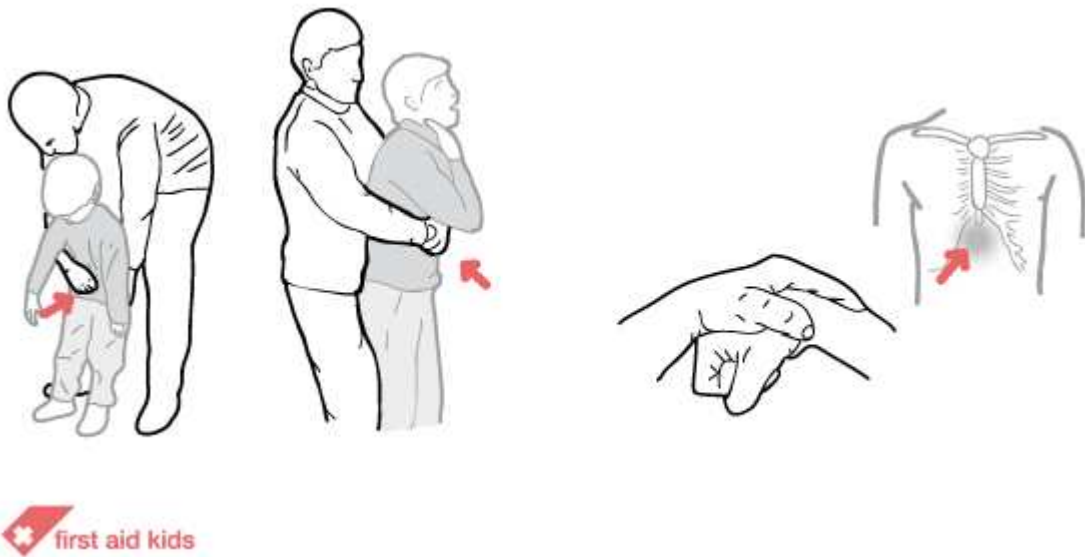
A. Niños menores de un año (bebés)

- Se alternan 5 golpes en la espalda con cinco compresiones en el pecho hasta que el bebé expulse el objeto.
- Si el bebé pierde la conciencia, hay que empezar la reanimación cardiopulmonar.



B. Niños mayores de un año (y adultos)

Hay que abrazar al niño (o adulto) desde atrás. Se coloca el puño de una mano por encima del ombligo y se agarra ese puño con la otra. En esta posición, se hacen compresiones por encima del ombligo hasta que salga el objeto.



Si la persona pierde la conciencia, hay que empezar la [reanimación cardiopulmonar](#).

Enlaces sugeridos

- [Cómo actuar frente a un accidente infantil: Atragantamiento](#). Mercedes de la Torre Espí. *Sociedad Española de Urgencias de Pediatría*
- [Maniobra de Heimlich para bebés y niños](#). *CHASE for life*
- [Cómo actuar ante un atragantamiento](#). Guía para centros docentes. AEPap

Imágenes tomadas de <https://www.firstaidkids.es/>