

# Cuando alguien se está atorando

En los ambientes donde las personas consumen alimentos, la posibilidad de que una persona se atore es muy real. El atoramiento es la séptima causa de accidentes mortales, pero no tiene que ser así.

Si un número mayor de personas conocieran la maniobra de Heimlich se salvarían más vidas.

## ¿Cuándo se debe utilizar la maniobra de Heimlich?

Tras las siguientes oraciones, indique con una S si se debe utilizar la maniobra de Heimlich o con una N si no se debe utilizar.

### Si una persona...

- 1) tose fuertemente. \_\_\_\_\_
- 2) se pone de color azul. \_\_\_\_\_
- 3) no puede hablar ni respirar.  
\_\_\_\_\_
- 4) puede hablar y le dice que se está ahogando y necesita ayuda.  
\_\_\_\_\_
- 5) no produce ningún sonido pero le sobresalen las venas de la cara y del cuello. \_\_\_\_\_

Respuestas: N, S, S, N, S

## La maniobra de Heimlich



Cuando la víctima puede hablar, toser o respirar, no se debe usar la maniobra de Heimlich. La persona podría desatorar por sí misma lo que tenga en la garganta.

1. Pídale a alguien que busque ayuda médica.
2. Póngase de pie detrás de la persona que se esté atorando y coloque un pie en medio de las piernas de la víctima. Si la víctima está sentada, ubíquese detrás de su silla de tal manera que pueda cerrar con sus brazos el círculo al abrazar la víctima y la silla.
3. Coloque sus brazos alrededor de la cintura de la persona.
4. Apriete su puño y ubíquelo con el pulgar hacia adentro arriba del ombligo de la víctima y debajo de la caja torácica. (Si la víctima está embarazada o es muy obesa, ubique su puño sobre el pecho y no sobre el abdomen).
5. Agarre su puño con su mano opuesta. Doblando sus codos, hale con ambas manos hacia sí mismo con movimientos rápidos hacia arriba y hacia adentro. Esto se hace con el objeto de sacar aire de los pulmones con fuerza para desatorar el objeto.
6. Después de cinco movimientos repetidos, mire cómo está la víctima. Repita los movimientos hasta que se desatore el objeto que esté ahogando a la víctima.
7. Si la persona pierde el conocimiento, no efectúe más la maniobra de Heimlich. Espere la llegada del personal médico de emergencias.
8. Una persona que haya sido víctima de atoramiento cuando vuelva a respirar debe ver a un médico lo más pronto que le sea posible.