

+ Primeros auxilios cuando se ahoga un adulto

Cuando alguien se está ahogando se debe actuar rápidamente. Siga estos pasos...

Determine si el problema es que la persona se está ahogando. La persona podría...

- Agarrarse la garganta
- Afirmar con la cabeza cuando usted le pregunte "¿Se está ahogando?".
- Estar incapacitada para hablar o respirar.
- Tener la piel pálida o azulácea.
- Estar inconsciente.



Practique la maniobra de Heimlich:

- Párese atrás de la persona.
- Coloque sus brazos alrededor de la cintura de la persona.
- Con una mano haga un puño.
- Coloque el puño contra el estómago de la persona, con su pulgar justo encima del ombligo.
- Agarre su puño cerrado con la otra mano.
- Haga movimientos rápidos, hacia arriba y empujando el abdomen de la persona.
- Repita este paso hasta que la persona expulse de la garganta el objeto o la comida atorada en su garganta.



**Aprenda la maniobra
de Heimlich.
¡Puede salvar una vida!**

Si la persona está embarazada o es obesa:

- Abraze a la persona por el *pecho*, no por la cintura.
- Coloque su puño cerrado y agárrelo con su otra mano sobre el esternón en medio de las tetillas.
- Haga movimientos rápidos y fuertes *hacia atrás*, empujando hacia el pecho de la persona.

Si la persona está acostada:

- Coloque a la persona boca arriba.
- Arrodílese con sus piernas a cada lado de la víctima.
- Haga los movimientos hacia arriba de frente a la persona.



Para evitar lesiones:

- Utilice únicamente sus manos. No oprima con sus brazos.

MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA INCENDIOS Y CÓMO RESPONDER EN CASOS DE EMERGENCIAS