



Primeros auxilios cuando un adulto deja de respirar

Cada segundo cuenta si alguien ha dejado de respirar. Inicie el rescate de respiración inmediatamente. No se detenga para aflojar la ropa o mover a la víctima, a no ser que la víctima esté en un lugar peligroso. Aquí le indicamos lo que se debe hacer:

1. Coloque a la víctima sobre la espalda.
2. Abra la vía respiratoria y quite cualquier objeto que no deba estar en la boca. Coloque su mano sobre la frente de la víctima.

Si existe riesgo de lesión en el cuello o en la espalda, ignore el siguiente paso. En vez de esto, hale suavemente la mandíbula para abrirla hacia arriba para abrir la vía respiratoria. No incline la cabeza hacia atrás. Proceda con el paso 4.

3. Con la otra mano, suavemente levante la barbilla para inclinar la cabeza hacia atrás.
4. Coloque su mascarilla de bolsillo sobre la boca de la víctima. Si no tiene mascarilla en el bolsillo o no tiene una a mano, coloque su boca directamente sobre la boca de la víctima. Con sus dedos cierre las fosas nasales de la víctima.



5. Respire hacia fuera lentamente. Espere a ver que el pecho suba.

Si el pecho de la víctima no sube, trate de cambiar la posición de la cabeza. si esto no ayuda, algo puede estar obstruyendo la tráquea. Utilice la maniobra de Heimlich para expulsar el objeto.

6. Respire en la víctima cada cinco segundos para que el tórax suba y baje. Dé oportunidad a la víctima de exhalar.
7. Continúe el rescate respiratorio hasta que la víctima comience a respirar sin ayuda o hasta que llegue la asistencia médica.



La maniobra de Heimlich

Arrodílese con sus piernas a cada lado de la víctima. Forme un puño con una mano. Tómelo fuertemente con su otra mano. Coloque el puño justo arriba del ombligo de la víctima. Haga movimientos rápidos y fuertes con su puño, hacia arriba y sobre el abdomen. Repita hasta que expulse el objeto.

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