

15.5. Qué hacer ante un atragantamiento

El **atragantamiento** es frecuente en niños menores de 5 años. Pueden atragantarse con botones, monedas, uvas, caramelos duros, frutos secos, globos de goma, juguetes pequeños o sus piezas, etc.

La persona adulta se puede atragantar al intentar tragar trozos grandes de comida mal masticados (por ejemplo, de carne). Es más frecuente en ancianos con dificultad para tragar por enfermedad o que tengan dentadura postiza.

Cuando una persona se atraganta, el aire no le llega a los pulmones, no puede toser, ni hablar con fuerza, se pone muy nerviosa, gesticula, se agarra la garganta y puede perder el conocimiento.

¿Qué puede hacer?

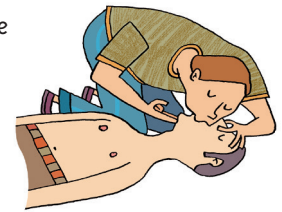
Si la persona está consciente, pero con dificultad para respirar:

- **Intente que tosa.** Si esto fracasa, inclínela hacia delante y dele 5 golpes en mitad de la espalda y observe si expulsa el objeto o respira.
- **Revise la boca.** Si hay algún objeto al que usted llegue con el dedo, intente sacarlo. Si no llega, no insista, pues podría introducirlo más y empeorar la obstrucción.
- Si la persona sigue con problemas para respirar, **abrázela por detrás**, cruce sus manos sobre el estómago y comprima con fuerza hacia usted y hacia arriba hasta 5 veces, con movimientos rápidos.
- Si todo fracasa, vuelva a iniciar la secuencia: tos-5 golpes en la espalda-5 compresiones.
- Si la persona es **muy obesa** o es una **mujer embarazada**, realice las compresiones en el tercio inferior del tórax.
- Si la víctima está en el suelo, póngala boca arriba, colóquese a horcajadas sobre ella y comprima con fuerza en el mismo punto con las palmas de las manos entrelazadas



PRESIÓN ABDOMINAL

- Si es un niño, primero realice 5 insuflaciones y después inicie las compresiones torácicas a ritmo similar. Realice ciclos de 30 compresiones y 2 insuflaciones
- Si en algún momento la persona respira, se mueve o tose, debe colocarla acostada sobre su lado derecho.



RESPIRACIÓN BOCA-BOCA

¿Cuándo consultar a un médico/a de familia?

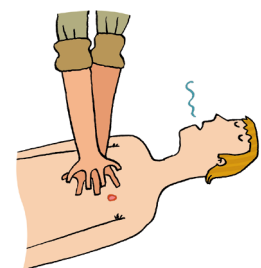
- Ante un atragantamiento, lo mejor es que **usted actúe en el acto**. Al mismo tiempo **envíe a alguien a pedir ayuda médica**. Si está solo, primero ha de seguir las instrucciones arriba mencionadas.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://www.ocu.org/salud/bienestar-prevencion/consejos/atragantamiento-y-maniobra-de-heimlich>
- <https://www.youtube.com/watch?v=iFDOJB7ZFzg> (minuto 7:30)
- <http://enfamilia.aeped.es/prevencion/atragantamiento>

SI LA PERSONA PIERDE EL CONOCIMIENTO

- Si no respira, pida ayuda o llame a los teléfonos 112 o 061 e inicie maniobras de resucitación con compresiones torácicas con los brazos extendidos y las manos cruzadas sobre su pecho a un ritmo de 100 compresiones por minuto.



MASAJE CARDÍACO