

Muchas veces estamos presentes ante situaciones de Ahogamientos por diferentes causas, que casi siempre o mejor expresado en su mayoría son en menores de edad. Por eso te dejamos ¿Cómo hacer la maniobra de Heimlich y evitar un atragantamiento?



¿Cómo hacer la maniobra de Heimlich y evitar un atragantamiento?

La [#ManiobradeHeimlich](#) es una herramienta efectiva a la hora de evitar que una persona o niño se atragante. Sin embargo, muchas personas no conocen cómo hacerla. Aquí te explicamos cómo hacerlo.

El atragantamiento es la tercera causa de muerte no natural en España. Se registran más fallecidos que los que causaron accidentes de tráfico, alrededor de 2.000 muertes al año. Por ello, para evitar y reducir los casos, es necesario conocer la maniobra de Heimlich.

## ¿Cómo hacer la maniobra de Heimlich y evitar un atragantamiento?

Última actualización: Lunes, 12 Abril 2021 18:36

Visto: 1205

---

La maniobra de Heimlich es una serie de compresiones abdominales bajo el diafragma. Se recomienda cuando una persona se está atragantando con un trozo de comida o con un objeto extraño. Es decir, se utiliza cuando una persona se atraganta por una obstrucción de las vías respiratorias.

### ¿Cómo actuar en un [#atragantamiento](#)?

Hay que seguir una serie de pasos para conseguir que la maniobra de Heimlich sea efectiva. Una de las cosas más importante es que la persona tosa. Si en el momento no tose, hay que provocar que tosa dándole golpes en la espalda intercalados.

La maniobra levanta el diafragma y obliga al aire a salir de los pulmones para crear una tos artificial. Dicha tos mueve el aire a través de la tráquea y consigue empujar y expulsar la obstrucción fuera de las vías respiratorias por la boca.

Después, hay que rodear con las manos la cintura de la persona. Hay que colocar un puño apretando encima del ombligo y debajo de la caja torácica. Hay que tirar del puño apretado con un movimiento seco y directo hacia atrás y hacia arriba. Además, se debe llamar al 112 para que los servicios sanitarios acudan a comprobar que la persona se encuentra bien.

### ¿Cómo actuar en un atragantamiento en niños?

Si el caso ocurre en un niño, depende de la edad. La maniobra de Heimlich se puede realizar en ellos. Si es un bebé y está consciente, hay que colocarlo bocabajo con el antebrazo sosteniendo la cabeza del bebé. Después hay que dar cinco palmadas en la espalda con la palma entre los omóplatos del bebé.

## ¿Cómo hacer la maniobra de Heimlich y evitar un atragantamiento?

Última actualización: Lunes, 12 Abril 2021 18:36

Visto: 1205

Si es un niño y está consciente hay que preguntarle si se está ahogando. En caso afirmativo, hay que hacer que se sienta y arrodillarte detrás del niño. Después hay que rodearlo con los brazos y formar el un puño y colocar el pulgar por encima del ombligo.

Después se agarra el puño con la otra mano y se realizan las compresiones de la misma forma que si de un adulto se tratase.



### ¿Cómo prevenir un atragantamiento?

En adultos, el atragantamiento puede evitarse de diferentes formas. El objetivo es evitar que la persona se ahogue y pueda llegar a morir.

Cortar los alimentos en trozos pequeños.

Masticar los alimentos de forma lenta.

## ¿Cómo hacer la maniobra de Heimlich y evitar un atragantamiento?

Última actualización: Lunes, 12 Abril 2021 18:36

Visto: 1205

---

No reírse, ni hablar mientras se traga o se mastica.

En bebés y niños, también hay formas de evitar el atragantamiento. Para ello solo hay que seguir una serie de recomendaciones.

Mantener las canicas, monedas y otros objetos pequeños fuera de su alcance.

No darle alimentos que puedan quedarse fácilmente en la garganta como uvas o pasas.

Evitar que los niños corran, caminen o juegan con comida o juguetes en la boca. Cortesía:  
<https://www.antena3.com/noticias/salud/>

[#CubaEduca](#) [#CubaSalvaVidas](#)