



# Aprende a cuidarte

Nosotros te ayudamos

INFORMACIÓN AVALADA POR:

Gobierno de La Rioja  
www.larioja.org



## **CUIDADO CON LOS ATRAGANTAMIENTOS. PRIMEROS AUXILIOS**

Vídeo práctico con las maniobras básicas para resolver  
atragantamientos en adultos

El atragantamiento consiste en la obstrucción de la vía aérea porque un alimento u otro objeto queda atrapado generalmente en la garganta y evita el paso de aire a los pulmones. Algunas obstrucciones son leves, pero otras pueden ser graves y provocar pérdidas de conciencia, parada cardiorrespiratoria e incluso la muerte.

Especial cuidado merecen las personas mayores de 65 años que en muchas ocasiones tienen dificultades para tragar. La "disfagia" es un trastorno que también se presenta en personas con alteraciones neurológicas o neurodegenerativas (alzheimer, parkinson, ictus...).

Cuando la obstrucción es leve la persona que la sufre generalmente podrá emitir sonidos y toser ruidosamente. En este caso, lo más adecuado es permanecer junto a ella y hacer que tosa con leves golpes en la espalda para ayudarle a expulsar el objeto de la vía aérea.

Si la obstrucción es grave la persona atragantada tiene dificultades para respirar, tose de forma silenciosa, no puede hablar o emitir sonidos o se agarra el cuello con una o ambas manos en una actitud de angustia. En este caso deberemos actuar rápidamente:



### Tu médico responde

- Si el paciente se encuentra consciente realizaremos la **maniobra de Heimlich:**

Nos colocaremos tras él y le rodearemos con nuestros brazos por encima del ombligo de modo que nuestras manos queden por delante.

A continuación cerraremos una mano en puño y la colocaremos entre el final del esternón y el ombligo con el pulgar para dentro. Sujetaremos el puño con la otra mano y comprimiremos rápido hacia arriba y hacia atrás en el abdomen. Seguiremos haciendo compresiones hasta que el objeto salga, hasta que el atragantado pueda respirar, toser o hablar o hasta que pierda el conocimiento.

- Si el paciente se encuentra consciente realizaremos la maniobra de Heimlich:

Nos colocaremos tras él y le rodearemos con nuestros brazos por encima del ombligo de modo que nuestras manos queden por delante.

A continuación cerraremos una mano en puño y la colocaremos entre el final del esternón y el ombligo con el pulgar para dentro. Sujetaremos el puño con la otra mano y comprimiremos rápido hacia arriba y hacia atrás en el abdomen. Seguiremos haciendo compresiones hasta que el objeto salga, hasta que el atragantado pueda respirar, toser o hablar o hasta que pierda el conocimiento.

- Si el atragantado estuviera inconsciente y sin respuesta, lo tenderemos en el suelo y comprobaremos si necesita maniobras de reanimación cardiopulmonar básica, en cuyo caso deberán ser iniciadas las compresiones torácicas y las ventilaciones. Las maniobras de reanimación cardiopulmonar básica serán explicadas con más detalle en otra entrega del boletín Aprende a cuidarte.

Tras una serie de 30 compresiones torácicas se deberá abrir la vía aérea y extraer cualquier objeto visible en la boca.

No obstante, en cualquiera de estas situaciones se debe contactar, o bien usted u otro testigo, con el número de emergencia 112, comunicando lo ocurrido, manteniendo la calma y respondiendo a las preguntas que le vayan formulando. No cuelgue el teléfono hasta que se le indique el teleoperador. Habitualmente hablará con un médico del 061 La Rioja que le podrá proporcionar consejos telefónicos y enviar la imprescindible ayuda sanitaria (ambulancia, médico, etc.)

