

¿Sabes qué hacer si alguien se atraganta?

Podrías salvar una vida en menos de un minuto. Aprende el protocolo paso a paso para actuar ante una obstrucción de las vías respiratorias.

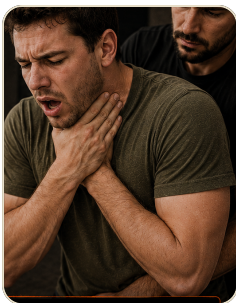


Un **atragantamiento grave** puede impedir por completo la respiración. Saber actuar en los primeros segundos puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. A continuación te mostramos el protocolo paso a paso para ayudar a alguien que se está atragantando.



Esta guía es orientativa. Ante una emergencia real, sigue siempre las indicaciones del personal sanitario y de los servicios de emergencia (112).

1 ¿Puede toser?



- **Sí puede toser:** anímale a seguir tosiendo. La tos puede expulsar el objeto por sí sola.
- **No puede toser, hablar ni respirar:** actúa inmediatamente. El objeto puede estar bloqueando por completo la vía aérea.
- **No esperes** a que la persona pierda el conocimiento.

2 Da 5 golpes entre los omóplatos



- Coloca una mano en su pecho para **sujetarlo** y que se incline hacia delante.
- Da **5 golpes firmes** con la otra mano entre sus omóplatos.
- Usa la **base de la palma** para que sean efectivos.

3 Si no funciona: compresiones abdominales



- Realiza **5 compresiones abdominales** (maniobra de Heimlich). Solo en adultos y niños mayores de 1 año.
- Colócate detrás de la persona y rodea su abdomen con tus brazos.
- Cierra un puño **justo encima del ombligo**, agárralo con la otra mano y **tira hacia adentro y hacia arriba** con fuerza rápida.

4 Alterna hasta que expulse el objeto



- **5 golpes** entre los omóplatos, con la mano en forma de cuña.
- **5 compresiones abdominales**, con el puño encima del ombligo.
- **Continúa alternando** ambas técnicas hasta que la persona respire con normalidad o llegue ayuda.

5 golpes
OMÓPLATOS



5 compresiones
ABDOMINALES

5 Llama al 112 y sigue las instrucciones



- Activa el **112 cuanto antes** si la obstrucción persiste o la persona pierde el conocimiento, y sigue las instrucciones del operador.
- Si **pierde el conocimiento**, colócala en el suelo sobre una superficie firme e **inicia la RCP**.
- **No introduces los dedos** en la boca: podrías empujar el objeto más adentro y empeorar la obstrucción.



Recuerda

Actuar rápido puede salvar una vida. Mantén la calma y actúa con decisión: cada segundo cuenta.

Resumen en 5 pasos

Guárdalo como recordatorio rápido para una situación de emergencia.



1. ¿Puede toser? Si sí, anímale a seguir. Si no, actúa de inmediato.



2. Da 5 golpes firmes entre los omóplatos con la base de la palma.



3. Si no funciona, realiza 5 compresiones abdominales (Heimlich).



4. Alterna 5 golpes y 5 compresiones hasta expulsar el objeto o recibir ayuda.



5. Llama al 112 si persiste, y no introduces los dedos en la boca.

112

NÚMERO ÚNICO DE EMERGENCIAS