

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.

El adulto 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, déle 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, **abrácela por detrás**, cruce sus manos sobre el estómago y comprima con fuerza hacia usted y hacia arriba varias veces, con movimientos rápidos.
- Si todo fracasa vuelva a iniciar la secuencia: tos-golpes en la espalda-compresiones.
- Si el paciente es **muy obeso** o es una **mujer embarazada**, realice las compresiones en el tercio inferior del tórax.
- Si el paciente está en el suelo, póngalo boca arriba, colóquese a horcajadas sobre él y comprima con fuerza en el mismo punto con las palmas de las manos entrelazadas



PRESIÓN ABDOMINAL

SI LA PERSONA PIERDE EL CONOCIMIENTO

- Colóquela en el suelo y déle 5 golpes en mitad de la espalda.
- Revise la boca como se ha descrito antes.
- Si no respira, ha de practicarle la **respiración boca-boca**:
 1. Colóquelo boca arriba y con la **cabeza hacia atrás**.
 2. Con una mano mantenga la boca abierta tirando de la barbilla. Con la otra tape la nariz. Después coja aire,



selle su boca sobre la de él y envíele aire como si hinchara un globo (es lo que se llama ventilar). Espere 3 o 4 segundos antes de la segunda ventilación.

3. Tras las **dos primeras ventilaciones observe** si respira, tose, traga o se mueve.
4. Si no es así, debe empezar el **masaje cardíaco**. Arrodílese junto a él, extienda los brazos y apoye sus dos manos cruzadas sobre su pecho, entre los dos pezones. Aprovechando su propio peso, y con los brazos extendidos, presione el pecho y compruebe que se hunde un poco (4-5 cm).
5. Cada 15 presiones (con una frecuencia de 100 por minuto), haga 2 ventilaciones y vuelva a comprobar si tiene algún objeto en la boca que pueda extraer.



RESPIRACIÓN BOCA-BOCA

Si en algún momento la persona respira, se mueve o tose, debe colocarla acostada sobre su lado derecho.

¿Cuándo consultar a un médico?

- 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 y tras las dos primeras ventilaciones pida ayuda de nuevo.



MASAJE CARDÍACO