



## Sistema Respiratorio

Ideas que pueden salvar vidas:  
**La maniobra de Heimlich**



## ■ Ideas que pueden salvar vidas: la maniobra de Heimlich

La maniobra de Heimlich es un procedimiento de primeros auxilios que se utiliza para ayudar a abrir el paso de aire por el conducto respiratorio en caso de asfixia por atragantamiento, debido a la obstrucción de las vías aéreas superiores por algún trozo de alimento u objeto pequeño, como un juguete.

Cuando una persona se está ahogando con un objeto presenta los siguientes síntomas:

- **Su piel se vuelve morada**
- **Tiene dificultad para hablar, toser o respirar adecuadamente**

Si observas que alguien está sufriendo este problema anímalo a que tosa para que, por sus propios medios, expulse el objeto. NUNCA le des agua para que trague lo que está causando la asfixia. Una señal de alarma es que la víctima se agarre la garganta con sus manos en señal de ahogo.

En caso de que pierda el conocimiento, no pueda respirar, hablar o toser da cinco palmadas en la espalda de la víctima, entre los omóplatos. Si todavía no expulsa el objeto, ves que la obstrucción de la vía aérea es grave o la vida de quien se está atragantando corre peligro realiza esta maniobra mientras pides asistencia médica.



## ■ ¿Cómo se practica?

Acá te damos el paso a paso:

- **Párate detrás de la persona y abrázala con tus brazos.**
- **Agarra tu pulgar con la mano y ciérrala en forma de puño. Luego apoya el puño con el pulgar sobre el abdomen, en un punto a media distancia entre el ombligo y el final del esternón.**
- **Pon la otra mano encima y aprieta con fuerza hacia arriba y hacia adentro.**
- **Una vez hecha la maniobra, revisa si el afectado evacuó el objeto que lo estaba asfixiando.**
- **Si no es así, repítela hasta que lo expulse.**

Si quien se está atragantando eres tú y te encuentras solo, puedes autoayudarte:

- **Empuñando la mano y presionándola contra el abdomen, debajo de la parrilla costal y por encima del ombligo, con un movimiento rápido hacia arriba.**
- **Empujando tu abdomen contra el borde de una mesa, respaldo de una silla o baranda**
- **Repita este movimiento todas las veces que sea necesario, hasta que el objeto que obstruye tus vías respiratorias salga.**

En individuos obesos y mujeres al final del embarazo se usan compresiones torácicas en lugar de abdominales.



## ■ ¿Es la misma técnica en niños?

El procedimiento varía ligeramente dependiendo de la edad o tamaño del paciente. En bebés menores de un año, la maniobra de Heimlich se realiza:

- **Hay que colocar al lactante boca abajo; sosteniendo su cuerpo apoyado sobre la mano y el antebrazo izquierdo y teniendo cuidado de no presionar demasiado el cuello sino de sujetar por la barbilla o la mandíbula.**
- **Dando cinco golpes entre los omóplatos del bebé para que expulse el objeto.**
- **Si ves el cuerpo extraño, trata de sacarlo con tus dedos.**
- **Si persiste la obstrucción, colocar al bebé en boca arriba sobre nuestro antebrazo y con la cabeza más baja que los pies y realizar 5 compresiones en el centro del tórax.**
- **A continuación explorar su boca para ver si el objeto ha salido.**
- **Si no es así repetimos el procedimiento (paso 1 al 5) hasta que la víctima responda o quede inconsciente, en cuyo caso deberíamos practicarle la Reanimación Cardiopulmonar Básica.**

En los niños lo más importante es evitar uso de juguetes pequeños, tener mucho cuidado con los globos (sobre todo cuando se revientan), no dar frutos secos en niños menores de 6 años, ni dulces pequeños o cualquier tipo de alimento duro y pequeño mientras corren y juegan.

Considera que esta maniobra NO debe intentarse si la persona que se asfixia puede hablar, toser con fuerza o respirar adecuadamente.



## ■ Referencias

- Ojeda Rodriguez JA, Ladd M, Brandis D. Abdominal Thrust Maneuver. In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; June 3, 2021.
- Foreign object inhaled: First aid. <https://www.mayoclinic.org/first-aid/first-aid/basics/art-20056612>
- Heimlich maneuver on self. <https://medlineplus.gov/ency/article/001983.htm>
- Heimlich maneuver on adult. <https://medlineplus.gov/ency/imagepages/1098.htm>
- Heimlich maneuver on infant. <https://medlineplus.gov/ency/imagepages/1099.htm>



# Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR