

Maniobra de Heimlich: Segundos que salvan vidas

El atragantamiento es una de las causas de muerte accidental más comunes en el hogar. Como enfermero, te digo: **no necesitas fuerza, solo necesitas técnica.**

1. El primer paso: ¿Es una obstrucción parcial o total?

Antes de tocar al paciente, observa:

- **Si tose o habla:** Es una obstrucción **parcial**. **TIP DE ENFERMERO:** No le des golpes en la espalda ni le des agua; esto podría encajar el objeto más profundo. Solo anímalo a seguir tosiendo con fuerza.
- **Si no puede respirar, no emite sonido y se lleva las manos al cuello:** Es una obstrucción **total**. Actúa de inmediato.

2. La técnica paso a paso (Adultos y Niños mayores de 1 año)

Si la persona no puede respirar, colócate detrás de ella y sigue estos pasos:

1. **Abraza por la cintura:** Pasa tus brazos alrededor de su cintura, por debajo de sus brazos.
2. **Prepara el puño:** Cierra una de tus manos en puño. Coloca el lado del dedo pulgar del puño **justo arriba del ombligo** (en la boca del estómago), lejos de las costillas.
3. **El agarre:** Sujeta tu puño con la otra mano.
4. **El movimiento "J":** Presiona hacia adentro y hacia arriba con fuerza, como si intentaras levantar a la persona. Imagina que dibujas una letra "J" con tu movimiento.

Repite hasta que: El objeto salga expulsado o la persona pierda el conocimiento (en ese caso, debes iniciar RCP y llamar a emergencias).



3. ¿Y si estoy solo?

Si te atragantas y no hay nadie cerca, no entres en pánico:

- Busca un objeto firme (el respaldo de una silla o el borde de una mesa).
- Apoya tu abdomen sobre el borde y empuja con fuerza para generar la presión necesaria que expulse el objeto.



3 Tips Críticos de Supervivencia

1. **La altura importa:** Si el paciente es un niño, arrodíllate para estar a su altura antes de realizar la maniobra. No intentes hacerlo de pie porque el ángulo de presión será incorrecto.
2. **Nunca practiques con fuerza real:** Puedes enseñar la técnica a tus familiares, pero **jamás** apliques la presión de la maniobra en alguien que no se está ahogando, ya que podrías causar lesiones internas.
3. **Después de la maniobra, ve al médico:** Aunque el objeto haya salido y el paciente se sienta bien, es fundamental una revisión médica para descartar daños en el abdomen o la garganta.