

# Fundamentals of First Aid Choking – Spanish

## Safety Talk

### ¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La asfixia ocurre cuando un objeto extraño se aloja en la garganta o en la tráquea, bloqueando el flujo de aire. En los adultos, un pedazo de comida a menudo es el culpable. Los niños pequeños suelen tragar objetos pequeños. Debido a que la asfixia corta el oxígeno al cerebro, los primeros auxilios deben administrarse lo más rápido posible.

### ¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Cuando alguien se está asfixiando con una vía respiratoria completamente bloqueada, no puede ingresar oxígeno a los pulmones. El cerebro es extremadamente sensible a esta falta de oxígeno y comienza a morir dentro de cuatro a seis minutos. Es durante este tiempo que deben llevarse a cabo los primeros auxilios. La muerte cerebral irreversible ocurre en tan solo 10 minutos.

## COMO PROTEGERSE

### 1. Determine si hay una emergencia de asfixia. Los signos comunes de asfixia incluyen:

- Manos aferradas a la garganta.
- Incapacidad para hablar.
- Dificultad para respirar o respiración ruidosa.
- Tratando de toser, pero incapaz de toser con fuerza.
- Piel, labios y uñas que se tornan azules u oscuras.
- Pérdida de conciencia.

### 2. Mantenerse a salvo

- Llame al 911 primero en una emergencia.

- Evaluar la escena.
- Proceda con cuidado solo si es seguro hacerlo.

### **3. Continúe tosiendo**

- Si la persona puede toser, esto debe ser alentado. Pueden lograr despejar la obstrucción ellos mismos.
- Tranquilícelos y anímelos a hacer una pausa en su tos contando hasta 3 y luego toser nuevamente, esto aumenta la presión detrás de la tos.

### **4. Conozca el 5 y el 5.**

- Dar 5 golpes en la espalda. Primero, libere cinco golpes en la espalda entre los omóplatos de la persona con la palma de su mano.
- Dar 5 compresiones abdominales. Realice cinco compresiones abdominales (también conocidas como la maniobra de Heimlich).
- Alterne entre 5 golpes y compresiones hasta que se desaloje el bloqueo.

### **5. Hacer golpes de espalda correctamente**

- Párese a lado de la persona.
- Inclínelo hacia adelante.
- Usando la palma de su mano, dé cinco golpes fuertes en la espalda entre los omóplatos.
- Cada golpe en la espalda debe ser un intento por separado de sacar el objeto.

### **6. Compresiones abdominales (la maniobra de Heimlich) en una víctima de asfixia.**

- Párese detrás de la persona y envuelva sus brazos alrededor de su cintura e inclínela ligeramente hacia adelante.
- Haga un puño con una mano y colóquelo ligeramente por encima del ombligo de la persona.
- Sujete el puño con la otra mano y presione con fuerza contra el abdomen con un rápido empuje hacia arriba, como si intentara levantar a la persona.

- Realice un total de 5 comprensiones abdominales, si es necesario.
- Sí:
  - El bloqueo aún no se ha eliminado, repita el ciclo de cinco y cinco.
  - Usted es el único rescatista, realice golpes de espalda y comprensiones abdominales antes de llamar al 911.
  - Otra persona está disponible, pídale que llame para pedir ayuda mientras realiza los primeros auxilios.
  - La persona pierde el conocimiento, realiza una RCP estándar con comprensiones torácicas y respiraciones de rescate.

## **7. Ayudar a una persona con asfixia que esta inconsciente.**

- Baje a la persona póngala boca arriba sobre el piso y despeje las vías respiratorias.
  - Si se ve un bloqueo en la parte posterior de la garganta o en la parte alta de la garganta, coloque un dedo en la boca y sáquelo.
  - Tenga cuidado de no empujar la comida u objeto más profundo en las vías respiratorias, lo que puede suceder fácilmente en niños pequeños.
- Comience la resucitación cardiopulmonar (RCP) si el objeto permanece alojado y la persona no responde después de tomar las medidas anteriores.
- Las comprensiones torácicas utilizadas en la RCP pueden desalojar el objeto.
- Recuerde volver a comprobar la boca periódicamente.

## **8. ¿Se está asfixiando?**

- Realice comprensiones abdominales (maniobra de Heimlich) en usted mismo.
- Llame al 911 o a su número de emergencia local inmediatamente.
- Coloque un puño ligeramente por encima de su ombligo.
- Sujete el puño con la otra mano y doble sobre una

superficie dura: una encimera o una silla servirá.

- Empuje su puño hacia adentro y hacia arriba.

## **9. Atender a una persona embarazada u obesa que se está asfixiando.**

- Coloque sus manos un poco más altas que con una maniobra normal de Heimlich, en la base del esternón, justo por encima de la unión de las costillas más bajas.
- Proceda como con la maniobra de Heimlich, presionando con fuerza contra el pecho, con un rápido empuje.
- Repita hasta que la comida u otro bloqueo se desplace o la persona quede inconsciente.

## **10. Despejar las vías respiratorias de un bebé (menor de 1 año)**

- Siéntese con el niño y sostenga al bebé boca abajo sobre su antebrazo, que descansa sobre su muslo.
- Golpee al bebé suavemente, pero con firmeza cinco veces en el centro de la espalda con la palma de su mano. La combinación de la gravedad y los golpes en la espalda deben liberar el objeto de bloqueo.
- Sostenga al bebé boca arriba sobre su antebrazo con la cabeza más baja que el tronco si lo anterior no funciona.
- Con dos dedos colocados en el centro del esternón del bebé, aplique cinco compresiones rápidas en el pecho.
- Repita los golpes en la espalda y los golpes en el pecho si no se reanuda la respiración. Llame para obtener ayuda médica de emergencia.
- Inicie el RCP infantil si una de estas técnicas abre la vía aérea pero el niño no reanuda la respiración.
- Si el niño es mayor de 1 año, aplique únicamente compresiones abdominales.

## **CONCLUSIÓN**

Estar cerca de alguien que se está asfixiando es un evento dramático y aterrador. Mantenga la calma y siempre llame al 911

para pedir ayuda. No importa si sus primeros auxilios funcionan, la persona todavía se beneficiará de ser revisada por un paramédico.