



Cómo realizar la maniobra de Heimlich

La asfixia por atragantamiento es la **tercera causa de muerte no natural en España**. La mayoría de esas muertes anuales por atragantamiento, podrían evitarse si se tuviera la información sobre cómo prevenirlo y cómo reaccionar.

La maniobra de Heimlich es clave para este tipo de situaciones. Se trata de un **procedimiento de emergencia** que consiste en realizar una serie de compresiones abdominales bajo el diafragma de la víctima.

1

Valorar el estado de gravedad del afectado/a.

2

Si tose, **nunca golpear**. Se debe animar a que siga tosiendo, siendo la técnica más efectiva.

3

Si la persona afectada no puede toser ni respirar, la inclinaremos hacia adelante y le daremos golpes en la espalda (entre hombros). Para ello, nos colocaremos a su lado, inclinándola hacia adelante y poniendo nuestra mano en su pecho dándole hasta 5 golpes secos con el talón de la mano.



Maniobra de Heimlich



1

Sitúate detrás de la persona afectada rodeándola con los brazos, alrededor de la cintura.

2

Cierra una mano y colócala entre ombligo y esternón. Con la otra mano, envuelve el puño y realiza una fuerte presión hacia adentro y hacia arriba, repitiendo 5 veces.

Repite la maniobra hasta que el alimento u objeto sea expulsado, alternando 5 golpes en la espalda y 5 compresiones abdominales.

3

