

## **Siempre debes estar preparado: ¿Qué hacer si tu ser querido empieza a atragantarse?**

¿Quién no ha ido a un restaurante un domingo o sábado en la tarde a comer con la familia? O ¿Quién no ha estado en algún restaurante o lugar concurrido? Si en algún momento alguien de tus seres queridos o alguna persona a tu alrededor se empezara a atragantar ¿Sabrías cómo ayudarla? Si no sabes no te preocupes. Mi nombre es Diego y soy técnico en urgencias médicas, en este texto te voy a dar el conocimiento básico para que tú siempre estés preparado para una situación así y puedas ayudar en caso de ser necesario.

Lo primero que hay que tener en cuenta que las personas cuya vía aérea este obstruida por algún objeto extraño siempre tratará de buscar ayuda e instintivamente llevará sus manos alrededor de su garganta, a esto se le conoce como la señal universal de atragantamiento. Al ver este signo tienes reconocerlo de inmediato y acercarte a ayudarlo y preguntarle ¿Te estas ahogando?

Esto parecerá obvio, pero por seguridad y comodidad de la persona es mejor preguntar antes de actuar. La maniobra que se utiliza para estos casos se llama “Maniobra de Heimlich” y aplicarla es más sencillo de lo que crees.

Lo primero que vas a hacer es pararte detrás de la persona afectada, abrazarlo con las dos manos, poner tu puño y con la otra mano envolverás la mano cerrada. Mantén esta posición y coloca las manos en el abdomen, entre las costillas y el ombligo, vas a mover las manos hacia adentro y arriba, haciendo un movimiento rápido que se asemeje a una "J", de esta manera repite hasta que expulse el cuerpo extraño.

Es importante mencionar que la tos es un buen signo pues significa que está pasando aire y el afectado está tratando de expulsar el cuerpo, a esto se le llama obstrucción parcial, la maniobra de Heimlich se aplica cuando es obstrucción total, o sea no pasa nada de aire.

“Si el paciente cae inconsciente antes de que expulse el cuerpo que está obstruyendo es de suma importancia que llames al 911 cuanto antes y empieces Reanimación Cardio Pulmonar (RCP) cuanto antes” (clínica Alemana, 2022). Cuando vayas a ventilar busca en la garganta del afectado el cuerpo extraño y si lo ves retíralo con tus manos en forma de pinza. OJO, si no lo ves no busques

a ciegas puedes empeorar todo y meter más el objeto y causar mayor obstrucción. Si esto llegara a pasar no pares con RCP y espera a que la ayude llegue.

Unas consideraciones que debes tener es que la maniobra se hace a personas mayores de un año, si es obesa o está embarazada deberás hacerla en el tórax o si es más alta busca algo en lo que puedas apoyarte y subirte para que la maniobra salga bien, de igual forma si es más baja como un niño, deberás agacharte a su altura.

Es importante que la persona afectada sea evaluada en el servicio de emergencia después de la maniobra. De esta manera ya sabes qué hacer si a alguien que conoces, un ser querido o incluso un extraño en la calle llega a atragantarse, Es importante que esta información la conozca cualquiera, ¿Quién sabe? Puede que alguien necesite ayuda y tú seas el único que pueda ayudarlo.

## **Referencias**

Clínica Alemana. (2022, 18 marzo). ¿Cómo realizar la maniobra de Heimlich en adultos y niños? | Clínica Alemana [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=eUCVvA8HThE>

## **Sobre el Autor:**

*Diego de Jesús Pastrana Blanco*

Estudiante de 7º semestre de Ingeniería Mecatrónica, paramédico dedicado a explorar y compartir las ideas que son útiles para todas las personas, desde temprana edad se destacó en la creatividad y deseos de invención, así como de superación a sí mismo, con estas ideas de trayectoria en mente, ha llegado a ser técnico en urgencias médicas, instructor de música y un futuro ingeniero cercano a graduarse. La trayectoria literaria del autor es variada y abundante, pues desde hace ya varios años ha escrito algunas obras literarias tanto como para publicaciones académicas, como para publicaciones creativas

Contacto: [diego.pastranabo@udlap.mx](mailto:diego.pastranabo@udlap.mx)