

La maniobra de Heimlich

Es una técnica basada en la **compresión abdominal** para liberar el conducto respiratorio bloqueado por un trozo de alimento u otro objeto pequeño. Es una maniobra de primeros auxilios usada para salvar las vidas en caso de asfixia por atragantamiento.

¿En qué momento debemos aplicar la maniobra de Heimlich?

Se debe aplicar la maniobra de Heimlich siempre que la persona presente los siguientes síntomas:

- No respira
- No puede hablar ni emitir sonidos
- No tose o lo hace débilmente
- La piel tiene un tono azulado
- Se agarra el cuello con las manos.



¿Cómo realizar la maniobra de Heimlich?

- 1.- Ubícate atrás de la persona, y coloca tus brazos alrededor de tu cintura.
- 2.- Haz un puño con una mano y posicónala un poco más arriba de su ombligo (en la boca del estómago).

3.- Pon tu mano libre sobre el puño y ejerce presión sobre el abdomen con fuerza y hacia arriba. Como si se quisiera levantar a la persona.



Se recomienda que sí la persona presenta una obstrucción leve, en la cual todavía se le oye toser, no se debe impedir sus intentos por expulsar el objeto por sí sola. Sólo en caso de una obstrucción grave de la vía aérea se debe aplicar la maniobra de Heimlich.

En el caso que personas embarazadas o con sobrepeso presenten un atragantamiento grave, las compresiones deberán realizarse a nivel torácico siguiendo las mismas maniobras realizadas a nivel abdominal.

No se deben dar golpes en la espalda para solucionar el atragantamiento debido a que la fuerza gravitacional puede agravar la obstrucción de la garganta, y convertir un evento leve en uno grave.

Si el cerebro permanece sin oxígeno durante más de 4 minutos, puede ocurrir algún daño cerebral o incluso la muerte.