Fundamentals of First Aid – Choking – Spanish



¿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. **Comprensiones 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 compresiones 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 compresiones 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 compresiones torácicas utilizadas en la RCP pueden desalojar el objeto.
    - Recuerde volver a comprobar la boca periódicamente.
8. **¿Se está asfixiando?**
    - Realice compresiones 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.