

Diciembre 2019

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

El atragantamiento es la tercera causa de muerte no natural en España, por delante incluso de los accidentes de tráfico.

¿Qué es el atragantamiento?

Es la obstrucción de la vía aérea por cuerpos extraños, en el caso del adulto fundamentalmente restos de comida.

¿Qué podemos hacer?

Según las últimas recomendaciones del Consejo Europeo de Resucitación (ERC), cuando una persona se atraganta, sólo tenemos que **ANIMARLA A TOSER**.

Si no pudiera hablar, ni toser y su respiración estuviera comprometida, tenemos que actuar rápidamente ya que se trata de una situación de **riesgo vital**.



Si la víctima no ha perdido la conciencia:

1. DÉ 5 GOLPES EN LA ESPALDA.

Debemos hacer que se incline con la cabeza hacia abajo y después darle 5 golpes fuertes con el talón de la mano en la espalda, observando si el cuerpo extraño es expulsado.

2. DÉ 5 COMPRESIONES ABDOMINALES.

Si los golpes en la espalda no son efectivos, con la víctima de pie o sentada, nos situaremos por detrás rodeándola con ambos brazos por la cintura. Situaremos el puño de una mano, con el pulgar hacia adentro, entre el ombligo y la caja torácica. Sujetaremos el puño firmemente con la otra mano y, a continuación, realizaremos compresiones rápidas hacia dentro y hacia arriba. Esta maniobra se repite hasta 5 veces.

3. Si no logramos la recuperación, comenzaremos de nuevo alternando 5 golpes en la espalda con 5 compresiones abdominales.



Si la persona ha perdido la conciencia, debemos llamar al **112**, si es que no lo hemos hecho antes, y proceder a **realizar la reanimación cardiopulmonar**.

Fuente: Monsieurs KG, et al. European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2015. Section 1. Executive Summary. Resuscitation (2015), <http://dx.doi.org/10.1016/j.resuscitation.2015.07.038>