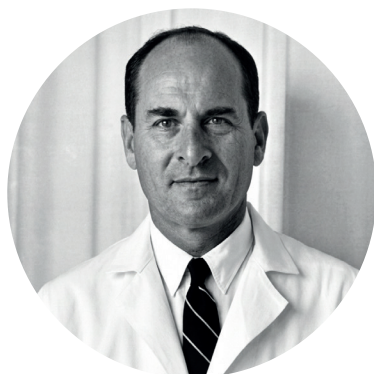




La **maniobra de Heimlich** fue desarrollada por el médico Henry Heimlich en 1974. Se trata de una maniobra de primeros auxilios que consiste en la realización de una maniobra específica de compresión abdominal, con el objetivo de liberar la obstrucción de la vía aérea de forma rápida y segura.

En los años 80, fue aceptada por entidades como Cruz Roja o la Asociación Americana del Corazón, algunas de las cuales impulsaron su práctica en todo el mundo.

1 ¿Qué hacer si se sospecha de un atragantamiento?



En primer lugar
avisar al **112**



A continuación realizar la
maniobra de Heimlich

“Una actuación rápida puede salvar muchas vidas”

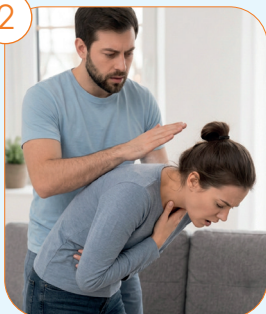
2 Antes de realizar la Maniobra de Heimlich

1



Si la víctima está consciente y está **tosiendo**, animarla a que siga haciéndolo hasta expulsar el objeto extraño que causa la obstrucción.

2



Si la víctima está consciente pero vemos que **deja de toser o desde el inicio no puede hacerlo**, se deberá coger a la sujeta por el pecho, inclinar ligeramente su cuerpo hacia delante y **proporcionar hasta 5 palmadas** con la parte baja de la palma de la mano **entre los omóplatos** para expulsar la obstrucción.

3



Si la víctima sigue sin expulsar la obstrucción, realizar la **maniobra de Heimlich**.

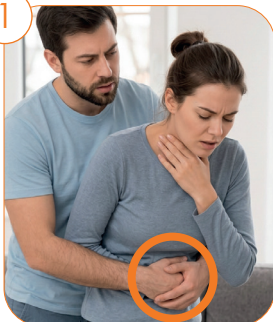
3

¿Cómo se realiza la Maniobra de Heimlich?



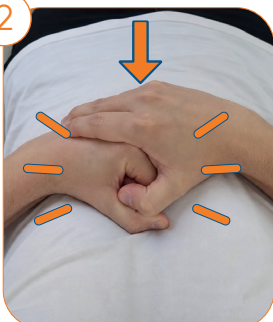
Esta maniobra es **aplicable a personas mayores y menores a partir de 1 año**. Consiste en:

1



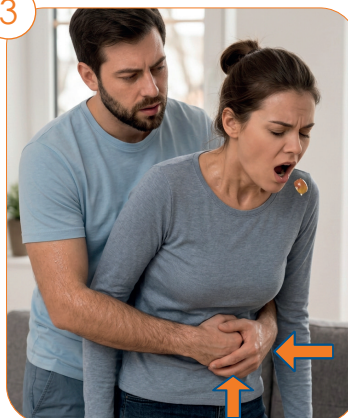
Colocarse detrás de la víctima y rodearle con ambos brazos a la altura de las costillas.

2



Con una mano, formar un puño (con el pulgar mirando hacia arriba) y colocarlo concretamente encima del ombligo y debajo del esternón. A continuación cubrir el puño con la otra mano.

3



Empujar con el puño hacia dentro y hacia arriba de forma rápida y fuerte. **Repetirlo 5 veces seguidas.**



Esta posición de las manos permite ejercer fuerza de forma más contundente y precisa.

¿Y SI NO SE CONSIGUE EXPULSAR EL OBJETO?

1. Alternar 5 golpes en la espalda con la maniobra de Heimlich, hasta que expulse el cuerpo extraño o hasta que lleguen los servicios de emergencia.
2. Si no cesa el atragantamiento y la persona queda inconsciente y no respira, hay que comenzar las maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP) básica hasta la llegada de los servicios de emergencia.



30 compresiones: Consiguiendo alcanzar al menos 100 compresiones por minuto.



2 insuflaciones

4

Maniobra de Heimlich: situaciones especiales

Esta maniobra se practicará de forma diferente en:



Cuando una persona se encuentra totalmente sola.



En personas obesas y mujeres embarazadas.



En bebés lactantes menores de 1 año.