

5

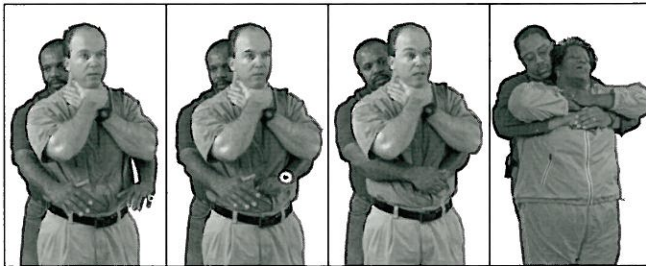
minute safety talk



Atragantamiento y RCP

Como auxiliar a personas adultas y niños en caso de atragantamiento

1. Párese detrás de la víctima, con una pierna hacia adelante, entre medio de las piernas de la víctima. Mantenga su cabeza levemente inclinada hacia un costado y rodee el abdomen de la víctima.
2. Cierre el puño de una mano y sujételo con la otra (el pulgar hacia el abdomen de la víctima) justo por encima del ombligo.
3. Presione fuertemente hacia adentro y hacia arriba con movimientos rápidos. Continúe hasta que la víctima pueda expedir el objeto o deje de responder.
4. En caso de que la víctima sea una persona embarazada, o no pueda rodearla con sus brazos, déle compresiones repentinas en el pecho.



Al ver que una víctima adulta o un niño...

- Tosiendo, respirando con silbidos, o con dificultad
- Tomándose fuertemente la garganta
- Palideciendo o con coloración azulada alrededor de la boca y en las uñas

Primero haga lo siguiente:

1. Si la víctima está tosiendo, haga que siga tosiendo hasta que expida el objeto
2. Si la víctima no está tosiendo, pregúntele si puede respirar o hablar. De lo contrario, obtenga el consentimiento de la víctima para realizar la maniobra de Heimlich (darle compresiones repentinas en el abdomen).
3. Si la víctima pierde el conocimiento, comience RCP. Fíjese que el objeto no se encuentre dentro de la boca de la víctima antes de comenzar a darle respiración artificial. Si usted se encuentra solo, llame al 9-1-1 (en Estados Unidos) luego de haber asistido a la víctima durante un minuto.



Qué hacer si usted se atraganta

Si usted se atraganta estando solo, dése compresiones repentinas usted mismo en su abdomen para tratar de expulsar el objeto. Puede intentar usar sus manos, o inclinarse y presionar su abdomen contra el respaldo de una silla u otro objeto firme.

Como auxiliar a los niños cuando se atragantan

Si el niño puede llorar o toser, observe cuidadosamente para ver si el objeto es expedido. Si por el contrario el niño no puede llorar o toser, siga los pasos para darle compresiones repentinas en el pecho y palmadas en la espalda. Si el niño pierde el conocimiento, haga que otra persona llame al 9-1-1 (en Estados Unidos) y comience a darle CPR. Fíjese si hay algún objeto dentro de la boca del niño antes de comenzar a darle respiración y retire todo objeto que vea.

El atragantamiento en un niño pequeño o bebé

1. Sostenga la cabeza del niño en una mano, con el torso sobre su antebrazo y su cadera. Golpee hasta cinco veces entre los omóplatos
2. Fíjese si el objeto ha sido expedido. De no ser así, continúe

3. Con la otra mano sobre la cabeza del niño, gire la cabeza del niño hacia arriba.
4. Dé compresiones repentinas en el pecho del niño hasta cinco veces con el dedo anular y mayor. Fíjese si el objeto expedido se encuentra en la boca del niño.
5. Repita los pasos 1-4, alternando palmadas en la espalda y compresiones repentinas en el pecho, controlando la boca del niño. Si usted se encuentra solo, llame al 9-1-1 (en Estados Unidos) luego de un minuto. Continúe hasta que el objeto sea expedido o el niño ya no responda.
6. Si el niño pierde el conocimiento, comience RCP. Fíjese si hay algún objeto dentro de la boca del niño antes de comenzar a darle respiración.



Resucitación Cardiopulmonar

La RCP combina la respiración de emergencia (para que el oxígeno llegue a los pulmones de la víctima) con compresiones en el pecho (para bombear la sangre oxigenada a los órganos vitales). Suministre RCP a toda víctima que deje de respirar. La RCP también se usa en víctimas de atragantamiento que no responden porque las compresiones en el pecho pueden expedir un cuerpo extraño de las vías respiratorias de la víctima. Los pasos específicos de la RCP son los mismos para los adultos, los niños y los bebés. Es importante adquirir y practicar las habilidades necesarias para todos los grupos etarios.

Técnicas de RCP

La RCP alterna entre comprimir el pecho de la víctima y darle respiración de emergencia. Después de abrir las vías respiratorias de la víctima y verificar que no respira, darle dos respiraciones iniciales y comenzar con las compresiones en el pecho. Estos son los pasos generales de la RCP para víctimas de cualquier edad:

1. Encuentre la posición correcta para su mano, en la mitad inferior del esternón, justo ente ambos pezones.
2. Comprima el pecho de la víctima rápidamente y de manera rítmica, a razón de 100 compresiones por minuto en un adulto, en un niño o un bebé. Alterne entre compresiones en el pecho y respiración de emergencia.

Nociones fundamentales de RCP

	Adultos	Niños	Bebés
Compresión:	Parte inferior de ambas manos	Parte inferior de una o de ambas manos	Dos dedos medios
Profundidad torácica:	1? a 2 pulgadas	1/3 a ? de la	1/3 a ? de la
Compresiones y respiraciones:	30:2	30:2	30:2

El conocimiento y la capacitación nos dan poder de acción. Cada minuto es crítico cuando alguien se atraganta o necesita RCP.