

**Maniobra de Heimlich: aprende cómo auxiliar a alguien que se atora comiendo durante el "18"**

En este fin de semana largo, la ingesta de alimentos -sobre todo de carne- aumentará considerablemente y así también el riesgo de sufrir algún percance.

Te recordamos cómo opera la técnica que permite ayudar a quien esté en problemas.

El aniversario patrio es una fecha para celebrar, pero también puede volverse una pesadilla si es que no se toman las precauciones necesarias para algo tan básico como es masticar y tragar bien los alimentos. Y claro, porque entre tanta conversación, brindis y exceso de comida, a veces las personas no están tan pendientes de lo que se llevan a la boca, como por ejemplo un trozo de carne demasiado grande. "Es fundamental generar conciencia y advertir a la población sobre cómo reaccionar a tiempo para evitar el riesgo de secuelas graves o incluso la muerte", sostiene Fernando Martínez, coordinador médico de Help.

En este sentido, existen una serie de medidas que se pueden adoptar para evitar pasar un mal rato como consumir los alimentos en trozos pequeños; masticar en forma lenta y cuidadosa; tratar de no reír, hablar animadamente o discutir de manera acalorada mientras se come; y no beber alcohol en exceso junto con las comidas.

Sin embargo, también resulta de muchísima utilidad conocer en qué consiste la denominada maniobra de Heimlich, un procedimiento que está aprobado por la American Heart Association y que permite auxiliar a una persona que se está asfixiando.

"Corresponde a una compresión subdiafragmática, que equivale a una tos artificial, que le permite a la persona poder expulsar el cuerpo extraño que está obstruyendo la vía aérea", explica Martínez. La maniobra de Heimlich se practica de diferente manera en lactantes, preescolares, y niños y adultos, tal como te mostramos a continuación: Adaptación web: Johanna Mellado,

Técnicas de expulsión

La **maniobra de Heimlich**, llamada "abrazo del oso", tiene como fin provocar un brusco aumento de la presión dentro del tórax de la víctima, para que pueda expulsar el cuerpo extraño que provoca la asfixia.

Lactantes	Pre Escolares	Niños y adultos
		
<p>Si se trata de un bebé, hay que tomarlo en brazos boca abajo y darle palmadas en la espalda, entre los omóplatos.</p>	<p>Si es un niño pequeño, se debe afirmar de los pies, boca abajo, y sacudirlo hasta expulsar lo que provocaba el atoramiento.</p>	<p>En escolares, jóvenes y adultos, el procedimiento consiste en abrazarlo por la espalda y colocar una pierna entre las del afectado. Luego, se empuña la mano y se aplica fuerza en el triángulo formado por la punta de las costillas y el ombligo.</p>

Fuente Emol | Infografía: Marcelo Cáceres, El Mercurio | Fuente: Cruz Roja Chilena.