



# MANIOBRA DE HEIMLICH

---

La Maniobra Heimlich es una técnica de primeros auxilios que se usa para expulsar un objeto, como un pedazo de alimento, de la garganta de una persona que se está atragantando.

El objetivo de la maniobra de Heimlich es empujar el cuerpo extraño hacia la tráquea y, por ende, hacia la salida mediante la expulsión del aire que llena los pulmones. Esto se consigue efectuando una presión en la boca del estómago (abdomen) hacia adentro y hacia arriba para desplazar el diafragma (músculo que separa el tórax del abdomen y que tiene funciones respiratorias) que a su vez comprimirá los pulmones, aumentando la presión del aire contenido en las vías respiratorias (tos artificial).

Los pasos a efectuar son:

1. Actúa con rapidez.
2. Coger al accidentado por detrás y por debajo de los brazos. Colocar el puño cerrado, cuatro dedos por encima de su ombligo, justo en la línea media del abdomen. Colocar la otra mano sobre el puño.
3. Reclinarlo hacia adelante y efectuar una presión abdominal centrada hacia adentro y hacia arriba, a fin de presionar (de 6 a 8 veces) el diafragma. De este modo se produce la tos artificial. Es importante resaltar que la presión no se debe lateralizar. Ha de ser centrada. De lo contrario se podrían lesionar vísceras abdominales de vital importancia.

4. Seguir con la maniobra hasta conseguir la tos espontánea o hasta la pérdida de conocimiento.
5. En caso de pérdida de conocimiento, se coloca al accidentado con la cabeza ladeada, y se sigue con la maniobra de Heimlich en el suelo.



*Díaz, A. (2023). Complicaciones de un atragantamiento. [Imagen]. WebConsultas.*

<https://www.webconsultas.com/salud-al-dia/atragantamiento/complicaciones-de-un-atragantamiento-5527>

### **Maniobra de Heimlich Sentado**

- Sentar a la persona en una silla y ubicarte por detrás, con tu cuerpo a la altura del suyo.
- Abraza a la persona por la espalda y por debajo de sus brazos.
- Pon una de tus manos en puño cerrado cuatro dedos encima de su ombligo, en la línea media del estómago, y coloca tu otra mano sobre el puño. Hacer presión con tu puño sobre su abdomen, hacia atrás.

- Repetir el movimiento hasta 5 veces.



*Obstrucción de la vía aérea.* (2018).[Imagen]. Argentina.gob.ar.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/primerosauxilios/situaciones/atragantamiento>

El atragantamiento puede ser prevenido, estas son unas recomendaciones:

- Evitar que los niños jueguen con juegos de piezas pequeñas. Los juguetes vienen con indicaciones sobre la edad adecuada del niño para que lo use con menos riesgos.
- Mantener bolitas, piedras, tachuelas, globos y otros objetos pequeños fuera del alcance de los chicos, especialmente de los menores de 3 años.
- Evitar que los chicos corran, jueguen o caminen con comida o juguetes en la boca.
- Evitar que los niños menores de 4 años coman alimentos que se atorán fácilmente, como salchichas, nueces, caramelos duros o pegajosos, pochoclo y maníes.



### **Maniobra de Heimlich en bebés (menores de 1 año)**

Para poder realizar la maniobra en menores de 1 año se deben seguir los siguientes pasos:

1. Colocar el cuerpo del bebé boca abajo, apoyado en el antebrazo del adulto que va a realizar la maniobra, de forma que la mano del adulto pueda sostener la cabeza del bebé sujetándolo por la mandíbula.
2. Con la mano que queda libre, se debe palmeaar la espalda del bebé.
3. Lo indicado en esta maniobra es dar 5 palmadas. Con este paso, puede que el bebé ya consiga expulsar el objeto del atragantamiento. En caso contrario, pase inmediatamente al siguiente paso.
4. Girar al bebé sujetando siempre su cabeza y con cuidado.
5. Dibujar una línea imaginaria entre ambos pezones y localice el punto medio en el esternón.
6. Realizar 5 compresiones lentas con 2 dedos, en el centro del esternón.
7. Alterne los pasos 2 y 4 de la maniobra hasta que se solucione el atragantamiento.




*atrágantamiento bebé. (2014). [Imagen]. Club Madres. <https://clubmadres.com/wp-content/uploads/2014/01/atrágantamiento-bebes-comida.jpg>*

### **Maniobra de Heimlich en niños de más de 1 año**

En caso de atragantamiento total de un niño de más de un año se recomienda seguir estos pasos:

1. Preguntar al niño si se está ahogando y comunicarle que se le va a ayudar.
2. El adulto que va a realizar la maniobra debe colocarse detrás del niño.
3. Se cierra la mano derecha y se coloca la otra sobre el puño cerrado de forma que se rodee al niño por la cintura.
4. Realizar compresiones rápidas y bruscas en dirección diagonal, hacia arriba y adentro, a la altura del estómago. Con estas compresiones, el



atragantamiento se habrá solucionado si el niño tose, llora o vuelve a respirar con normalidad.

La maniobra de Heimlich en adultos y en niños de más de año es parecido, sin embargo, su diferencia se encuentra respecto a la del adulto es la colocación del puño sobre el ombligo, mientras que en los adultos es más cercano al punto en que se unen las costillas.

Es importante tener en cuenta que el procedimiento de maniobra de Heimlich siempre debe de realizarse cuando se está seguro que la víctima se está atragantando, en caso contrario se puede llegar a lastimar a la persona.



Habrat, D. (2023). Cómo hacer la maniobra de Heimlich en el adulto o el niño consciente. [Imagen]. Manual MSD versión para profesionales. <https://www.msdmanuals.com/es-mx/professional/cuidados-cr%C3%ADticos/c%C3%B3mo-hacer-procedimientos-b%C3%A1sicos-de-la-v%C3%ADda-a%C3%A9rea/c%C3%B3mo-hacer-la-maniobra-de-heimlich-en-el-adulto-o-el-ni%C3%B1o-consciente>

## Maniobra de Heimlich en caso de estar solo

Ante una situación de atragantamiento estando solo o rodeado de personas que no conocen el protocolo de acción, se recomienda proceder de la siguiente manera:

1. Agarrar una silla o mesa y ubicarse por detrás.
2. Reclinarse hacia adelante, hasta apoyar el abdomen en el respaldo.
3. Tiene que estar ubicado entre el ombligo y el esternón.
4. Dejar caer el cuerpo sobre el borde.
5. Hacer presión fuerte sobre el respaldo para que salga el objeto.
6. Repetir este movimiento hasta que el objeto que obstruye la vía respiratoria salga.
7. Mientras se realiza la maniobra es importante mantener la boca abierta.



Gutierrez, A. (2023). Maniobra de Heimlich solo: cómo hacerte la automaniobra de Heimlich. *LudusGlobal*.

<https://www.ludusglobal.com/blog/automaniobra-de-heimlich-como-hacerte-la-maniobra-de-heimlich-solo>



### **Referencias:**

Díaz, A. (2023). Complicaciones de un atragantamiento. WebConsultas. <https://www.webconsultas.com/salud-al-dia/atragantamiento/complicaciones-de-un-atragantamiento-5527>

Obstrucción de la vía aérea. (2018). Argentina.gob.ar. <https://www.argentina.gob.ar/salud/primerosauxilios/situaciones/atragantamiento>

Maniobra de Heimlich en Niños y Bebés Paso a Paso - Securtraining. (s. f.). <https://www.securtraining.es/atragantamientos-maniobra-heimlich.html>

atragantamiento bebé. (2014). [Imagen]. Club Madres. <https://clubmadres.com/wp-content/uploads/2014/01/atragantamiento-bebes-comida.jpg>

Gutierrez, A. (2023). Maniobra de Heimlich solo: cómo hacerte la automaniobra de Heimlich. LudusGlobal. <https://www.ludusglobal.com/blog/automaniobra-de-heimlich-como-hacerte-la-maniobra-de-heimlich-solo>

Habrat, D. (2023). Cómo hacer la maniobra de Heimlich en el adulto o el niño consciente. [Imagen]. Manual MSD versión para profesionales. <https://www.msdmanuals.com/es-mx/professional/cuidados-cr%C3%ADticos/c%C3%B3mo-hacer-procedimientos-b%C3%A1sicos-de-la-v%C3%ADa-a%C3%A9rea/c%C3%B3mo-hacer-la-maniobra-de-heimlich-en-el-adulto-o-el-ni%C3%B1o-consciente>