

Maniobra de Heimlich: Desobstrucción de Vía Aérea por Atragantamiento

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Primeros Auxilios

Etiquetas: Sin etiquetas

Maniobra de Heimlich: Desobstrucción de Vía Aérea por Atragantamiento

La obstrucción de vía aérea por cuerpo extraño (OVACE) causa aproximadamente 5.000 muertes anuales en Europa. La maniobra de Heimlich, descrita en 1974 por el Dr. Henry Heimlich, sigue siendo el estándar de tratamiento según las guías del European Resuscitation Council (ERC) 2021.

Reconocimiento de la obstrucción

Obstrucción parcial: La víctima puede toser, hablar con dificultad y respirar con estridor (ruido agudo). En este caso, animar a toser con fuerza. NO dar golpes en la espalda ni realizar Heimlich: la tos es más efectiva que cualquier maniobra externa.

Obstrucción completa: La víctima no puede toser, hablar ni respirar. Se lleva las manos al cuello (signo universal de atragantamiento). Cianosis progresiva (labios y uñas azules). Pérdida de consciencia en 2-4 minutos si no se resuelve.

Técnica en adultos y niños mayores de 1 año

Según el protocolo ERC 2021, se alternan 5 golpes interescapulares con 5 compresiones abdominales:

Golpes en la espalda: Inclinar a la víctima hacia adelante (idealmente con el tronco horizontal). Dar 5 golpes secos con el talón de la mano entre los omóplatos. Cada golpe debe ser un intento independiente de resolver la obstrucción.

Compresiones abdominales (Heimlich): Colocarse detrás de la víctima, rodearla con los brazos. Cerrar un puño y colocarlo con el pulgar hacia adentro entre el ombligo y el esternón (en la línea media). Agarrar el puño con la otra mano y comprimir hacia adentro y arriba con un movimiento en J. Repetir 5 veces.

Ciclo: Alternar series de 5 golpes y 5 compresiones hasta que el objeto salga, la víctima pueda respirar, o pierda la consciencia.

Embarazadas y obesos: En embarazadas y personas muy obesas donde no se puede rodear el abdomen, las compresiones se realizan en el TÓRAX (sobre el esternón, como en RCP) en lugar del abdomen.

Técnica en lactantes (menores de 1 año)

Posición: Colocar al bebé boca abajo sobre el antebrazo, sujetando la mandíbula con los dedos (sin

comprimir el cuello). La cabeza debe estar más baja que el cuerpo.

Golpes: 5 golpes interescapulares con el talón de la mano (fuerza moderada, adaptada al tamaño del bebé).

Compresiones torácicas: Girar al bebé boca arriba. Realizar 5 compresiones torácicas con dos dedos en el centro del esternón, justo por debajo de la línea intermamilar. NUNCA hacer Heimlich abdominal en lactantes: riesgo de rotura hepática.

Si la víctima pierde la consciencia

Tumbar en el suelo, pedir ayuda (llamar al 112), iniciar RCP comenzando por compresiones torácicas. Antes de cada ventilación, mirar dentro de la boca: si se ve el cuerpo extraño, retirarlo con un barrido digital. NUNCA hacer barridos a ciegas (riesgo de empujar el objeto más adentro).

Auto-Heimlich

Si estás solo y te atragantas: apoyar el abdomen sobre el respaldo de una silla, el borde de una mesa o similar, y dejarse caer con fuerza para generar la compresión subdiafragmática. Repetir hasta resolver la obstrucción.

⚠ Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.