

Posición Lateral de Seguridad: Técnica que Previene la Asfixia

Autor: EA4IPV

Fecha: 21/03/2026

Categoría: Primeros Auxilios

Etiquetas: Sin etiquetas

Posición Lateral de Seguridad: Técnica que Previene la Asfixia

La posición lateral de seguridad (PLS), también llamada posición de recuperación, es una de las maniobras más simples y efectivas de los primeros auxilios. Se utiliza para mantener la vía aérea abierta en una persona inconsciente que respira normalmente, previniendo la aspiración de vómito y la obstrucción por la caída de la lengua hacia atrás.

¿Cuándo colocar a alguien en PLS?

La PLS está indicada cuando la persona:

Está inconsciente (no responde a estímulos verbales ni físicos)

Respira normalmente (se ve movimiento torácico regular, se oye o se siente la respiración)

Tiene pulso presente

Importante: Si la persona NO respira o solo tiene respiraciones agónicas (jadeos irregulares), NO coloques en PLS. Inicia RCP inmediatamente.

¿Por qué es necesaria?

Una persona inconsciente boca arriba corre dos riesgos mortales:

Obstrucción por la lengua: Al perder el tono muscular, la lengua cae hacia atrás y bloquea la faringe, impidiendo el paso de aire

Aspiración de vómito: El reflejo de deglución está abolido. Si la persona vomita boca arriba, el vómito entra directamente en los pulmones, causando neumonía aspirativa o asfixia

Técnica paso a paso

Partiendo de la víctima boca arriba y tú arrodillado a su lado:

Paso 1: Preparar el brazo cercano

Coloca el brazo más cercano a ti en ángulo recto con el cuerpo, con el codo doblado y la palma hacia arriba (como si estuviera saludando)

Paso 2: Preparar el brazo lejano

Toma la mano del brazo más alejado de ti

Crúzala sobre el pecho y coloca el dorso de esa mano contra la mejilla más cercana a ti

Mantén tu mano sujetando la de la víctima contra su mejilla

Paso 3: Girar el cuerpo

Con tu otra mano, agarra la pierna más alejada por detrás de la rodilla y levántala, doblándola con el pie apoyado en el suelo

Tira de la rodilla hacia ti para girar a la víctima sobre su costado

La mano contra la mejilla debe mantener la cabeza estable durante el giro

Paso 4: Ajustar la posición

Ajusta la pierna superior para que la cadera y la rodilla estén en ángulo recto (estabiliza la posición)

Inclina la cabeza ligeramente hacia atrás para mantener la vía aérea abierta

Ajusta la mano bajo la mejilla para mantener la extensión de la cabeza

La boca debe quedar orientada hacia el suelo para que cualquier líquido drene hacia fuera

Casos especiales

Sospecha de lesión cervical

Si sospechas lesión de columna cervical (caída de altura, accidente de tráfico, golpe en la cabeza):

Idealmente: NO mover a la víctima. Mantener la vía aérea abierta con tracción mandibular sin mover el cuello

Si es imprescindible girarla (vómito inminente, tienes que ir a pedir ayuda): Gira el cuerpo como un bloque, manteniendo cabeza, cuello y tronco alineados. Idealmente con la ayuda de otra persona.

Embarazadas

Colocar siempre sobre el lado izquierdo. El útero comprime la vena cava inferior si se acuesta sobre el lado derecho, reduciendo el retorno venoso y el gasto cardíaco.

Personas obesas

Puede requerirse ayuda de otra persona para girar

Considerar colocar almohadas o ropa enrollada para mantener la posición estable

Monitorización continua

Comprueba la respiración cada 30-60 segundos

Si deja de respirar, coloca boca arriba e inicia RCP

Si la persona permanece inconsciente más de 30 minutos en la misma posición, gírala al otro lado para evitar lesiones por presión y compromiso circulatorio del brazo inferior

Cubre a la víctima con una manta o ropa para prevenir hipotermia

No la dejes sola salvo que sea absolutamente necesario (ir a buscar ayuda)

Situaciones donde NO se debe usar PLS

Paro cardiorrespiratorio (no respira): iniciar RCP

Persona consciente: no necesita PLS

Traumatismo grave con sospecha de fracturas de pelvis o columna: evitar movimiento salvo riesgo vital inminente

PLS en niños y lactantes

El mismo principio aplica, con adaptaciones:

Niños: Misma técnica que en adultos, adaptando la fuerza

Lactantes: Sujetarlos en brazos boca abajo con la cabeza ligeramente más baja que el cuerpo, apoyados sobre el antebrazo del rescatador. Esto permite el drenaje de líquidos y mantiene la vía aérea abierta.