

Atragantamiento y Maniobra de Heimlich: Protocolo Completo

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Primeros Auxilios

Etiquetas: Sin etiquetas

Atragantamiento y Maniobra de Heimlich: Protocolo Completo

La obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño (OVACE) es una emergencia que puede causar la muerte por asfixia en cuestión de minutos si no se actúa con rapidez. Cada año fallecen miles de personas por atragantamiento, muchas de ellas en el ámbito doméstico y durante las comidas. Conocer la maniobra de Heimlich y el protocolo completo de desobstrucción según las guías del European Resuscitation Council (ERC) puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

Reconocimiento de la Obstrucción

El primer paso ante un posible atragantamiento es determinar si la obstrucción es parcial o completa, ya que el tratamiento difiere significativamente. Una evaluación rápida y correcta permite aplicar la técnica adecuada sin perder tiempo valioso.

La víctima consciente con obstrucción parcial generalmente puede toser, emitir sonidos y respirar con dificultad. En estos casos, la tos es el mecanismo de defensa más eficaz del cuerpo y debe fomentarse. La obstrucción completa, en cambio, se manifiesta por la incapacidad de toser, hablar o respirar, y la víctima suele llevarse las manos al cuello en el llamado «signo universal de atragantamiento».

Signo

Obstrucción Parcial

Obstrucción Completa

Tos

Presente, puede ser débil

Ausente o ineficaz

Respiración

Posible con dificultad, estridor

Imposible

Habla

Puede emitir palabras entrecortadas

No puede hablar ni emitir sonidos

Color de la piel

Normal o levemente enrojecida

Cianosis progresiva (azulado)

Nivel de consciencia

Consciente, agitado

Pérdida de consciencia si no se resuelve

Signo universal

Variable

Manos al cuello, expresión de pánico

Importante: Nunca intente extraer el objeto con los dedos a ciegas (barrido digital) en un paciente consciente. Esto puede empujar el cuerpo extraño más profundamente y empeorar la obstrucción. Solo se permite la extracción manual si el objeto es visible y accesible.

Protocolo para Obstrucción Parcial

Cuando la víctima puede toser con fuerza, el protocolo del ERC y la Cruz Roja Internacional establece que la mejor actuación es animar a la persona a seguir tosiendo. La tos genera presiones intratorácicas muy superiores a cualquier maniobra externa y es el mecanismo más efectivo para expulsar un cuerpo extraño.

Animar a toser: Pida a la víctima que tosa con fuerza repetidamente. No la golpee ni comprima mientras la tos sea efectiva.

Posición inclinada: Si es posible, incline a la víctima ligeramente hacia adelante para que la gravedad ayude a expulsar el objeto.

Vigilancia continua: Permanezca junto a la víctima observando si la tos se vuelve ineficaz, si deja de respirar o si pierde la consciencia.

No dar líquidos: No ofrezca agua ni alimentos. Los líquidos pueden complicar la obstrucción al crear un sello alrededor del cuerpo extraño.

Llamar al 112: Si la obstrucción no se resuelve en 2-3 minutos o la víctima muestra signos de deterioro, active los servicios de emergencia.

Nota clínica: La tos efectiva se reconoce porque la víctima puede inhalar antes de toser, la tos es fuerte y sonora, y la persona está plenamente consciente. Si la tos se vuelve silenciosa o débil, pase inmediatamente al protocolo de obstrucción completa.

Maniobra de Heimlich: Técnica Paso a Paso

La maniobra de Heimlich, técnicamente denominada «compresiones abdominales subdiafragmáticas», fue descrita por el Dr. Henry Heimlich en 1974 y sigue siendo la técnica de referencia para la desobstrucción de vía aérea en adultos y niños mayores de 1 año con obstrucción completa. El objetivo es generar un aumento brusco de la presión intratorácica que actúe como una tos artificial, expulsando el cuerpo extraño.

El protocolo del ERC establece una secuencia de 5 golpes interescapulares seguidos de 5 compresiones abdominales, alternando ambas técnicas hasta resolver la obstrucción o hasta que la víctima pierda la consciencia.

Paso 1: Golpes interescapulares: Colóquese al lado y ligeramente detrás de la víctima. Sujétela con una mano por el pecho e inclínela hacia adelante. Aplique 5 golpes secos y firmes con el talón de la otra mano entre los omóplatos. Cada golpe debe ser un intento independiente de resolver la obstrucción.

Paso 2: Posición para compresiones: Colóquese detrás de la víctima y rodéela con ambos brazos a la altura de la parte superior del abdomen. Pida a la víctima que se incline hacia adelante.

Paso 3: Colocación del puño: Cierre un puño y colóquelo con el lado del pulgar contra el abdomen de la víctima, en la línea media, entre el ombligo y el extremo inferior del esternón (apófisis xifoides). Nunca sobre las costillas ni sobre el esternón.

Paso 4: Compresión: Agarre el puño con la otra mano y realice una compresión rápida, firme y hacia arriba y adentro (en forma de J). Repita 5 veces.

Paso 5: Alternar: Si la obstrucción persiste, vuelva a los 5 golpes interescapulares y luego 5 compresiones abdominales. Continúe alternando hasta la resolución o pérdida de consciencia.

Atención: Si la víctima pierde la consciencia, colóquela suavemente en el suelo, llame al 112 si no lo ha hecho ya e inicie RCP comenzando por compresiones torácicas (30:2). Antes de cada ventilación, abra la boca y busque visualmente el objeto. Si lo ve, extráigalo. Nunca haga barrido digital a ciegas.

Situaciones Especiales y Adaptaciones

La técnica estándar de Heimlich requiere adaptaciones importantes según las características de la víctima. Aplicar la técnica incorrecta puede ser ineficaz o causar lesiones graves.

Situación

Técnica Recomendada

Consideraciones

Embarazadas

Compresiones torácicas (sobre el esternón)

Nunca comprimir el abdomen. Golpes interescapulares + compresiones en el centro del pecho.

Obesos (no se alcanza a rodear)

Compresiones torácicas

Misma técnica que en embarazadas. El punto de compresión es el centro del esternón.

Lactantes (

5 golpes dorsales + 5 compresiones torácicas

Colocar al bebé boca abajo sobre el antebrazo. Compresiones con 2 dedos en el centro del pecho.

Niños (1-8 años)

Heimlich adaptada a su tamaño

Arrodillarse detrás del niño. Menor fuerza en las compresiones.

Víctima sola (autoaplicación)

Compresiones contra objeto fijo

Apoyar el abdomen contra el respaldo de una silla y presionar hacia abajo con fuerza.

Persona en silla de ruedas

Compresiones desde atrás sin levantar

Bloquear la silla y realizar las compresiones con la víctima sentada.

Tras la maniobra: Toda persona a la que se le hayan aplicado compresiones abdominales de Heimlich debe ser evaluada por un médico, aunque se sienta bien. Las compresiones pueden causar lesiones internas en hígado, bazo o estómago que no son evidentes de inmediato.

Prevención del Atragantamiento

La prevención es siempre la mejor estrategia. Los grupos de mayor riesgo son los niños pequeños (que exploran objetos con la boca), los ancianos (por pérdida de reflejos de deglución y dentición deficiente) y las personas con disfagia o alteraciones neurológicas.

Cortar alimentos adecuadamente: Los alimentos deben cortarse en trozos pequeños, especialmente para niños y ancianos. Las salchichas, uvas, frutos secos y caramelos duros son los alimentos que más atragantamientos causan en niños.

No hablar ni reír comiendo: La risa y la conversación durante la masticación son una causa frecuente de aspiración en adultos.

Supervisar a los niños: Los menores de 5 años nunca deben comer sin supervisión adulta. Evitar juguetes con piezas pequeñas en menores de 3 años.

Evitar alcohol en exceso: La intoxicación etílica reduce los reflejos de deglución y protección de la vía aérea, aumentando significativamente el riesgo de atragantamiento.

Posición correcta al comer: Comer siempre sentado y erguido, nunca tumbado. Las personas con disfagia deben seguir las indicaciones de un logopeda sobre texturas y posturas seguras.

 **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.