

## ¿Qué hacer ante un atragantamiento?

La forma de actuar depende de cómo se estén desarrollando las circunstancias.

- Si la víctima del atragantamiento puede toser, lo mejor es no intervenir para dejar que el reflejo natural de la tos haga su trabajo.
- Si la víctima no logra toser es porque sus vías respiratorias están totalmente obstruidas y corre peligro de morir por asfixia en pocos minutos. En estos casos, tienes que actuar con calma y rapidez, empezando por preguntarle a la víctima si se está ahogando. Si la respuesta es sí, dile que la vas a ayudar, para que no se asuste cuando la manipules. La **maniobra de Heimlich** no es difícil: [mira en este vídeo cómo hacerla](#) en el caso más común, que es cuando la víctima está consciente, de pie o sentada, y tiene una complexión normal.
- ¿Y si eres tú el que se atraganta? Hay varias cosas que puedes hacer para remediarlo. Si tienes la impresión de que se te ha "cerrado" la garganta por nada (una gota de saliva, un poco de polvillo aspirado del ambiente, incluso un olor como por ejemplo un disolvente), mantén la calma y respira normalmente por la nariz, para relajar el reflejo que hace a la epiglotis cubrir el acceso a la tráquea. Este reflejo natural se produce siempre que tragas, para impedir la entrada accidental de cuerpos extraños en las vías respiratorias. Si te tranquilizas, durará unos segundos. No te retires de la vista de las personas que haya alrededor, pues quienes hacen esto por guardar la compostura se encuentran luego sin ayuda si el atragantamiento se agrava, en vez de resolverse. Si no puedes toser, llévate las manos a la garganta para indicar que necesitas ayuda. Si estás solo y sientes que corres peligro de asfixia, es posible hacerse uno mismo la **maniobra de Heimlich**.