

Si alguien está atragantado con un objeto y no puede respirar, toser o hacer sonidos, sigue estos pasos para realizar la **Maniobra de Heimlich**:

1 Evalúa la situación:

- Si la persona puede **toser o hablar**, anímala a toser fuerte.
- Si **no puede respirar, toser ni hacer sonidos**, actúa de inmediato.

2 Llama o pide a alguien que llame al 123 (emergencias).

3 Aplica la Maniobra de Heimlich (Compresiones Abdominales):

● En adultos y niños mayores de 1 año:

1. Colócate **detrás de la persona** y rodea su cintura con los brazos.
2. Forma un **puño** con una mano y colócalo **encima del ombligo**, pero debajo del esternón.
3. Agarra el puño con la otra mano.
4. **Empuja fuerte hacia adentro y hacia arriba** en movimientos rápidos.
5. **Repite hasta que el objeto salga** o la persona pierda el conocimiento.

● En bebés (menores de 1 año):

1. **Coloca al bebé boca abajo** sobre tu antebrazo, sujetando su cabeza y cuello.
2. **Da 5 golpes firmes en la espalda** con la palma de la mano entre los omóplatos.
3. Si no expulsa el objeto, voltea al bebé boca arriba y **haz 5 compresiones en el pecho** con dos dedos, en el centro del esternón.
4. **Repite hasta que respire o llegue ayuda médica.**

4 Si la persona pierde el conocimiento:

- **Inicia RCP (Reanimación Cardiopulmonar)** con compresiones torácicas