

RECONOCE LOS SIGNOS:

- LA PERSONA SE LLEVA LAS MANOS AL CUELLO (GESTO INSTINTIVO).
- NO PUEDE HABLAR, TOSER CON FUERZA NI RESPIRAR.
- SU ROSTRO EMPIEZA A CAMBIAR DE COLOR (PÁLIDO O AZULADO).

IMPORTANTE: SI LA PERSONA TOSE CON FUERZA, NO GOLPEES SU ESPALDA, DEJÁ QUE SIGA TOSIENDO.

SOLO ACTUÁ SI LA OBSTRUCCIÓN ES TOTAL.



- PONETE DE PIE DETRÁS DE LA PERSONA Y RODEÁ SU CINTURA CON TUS BRAZOS.
- CERRÁ UN PUÑO Y COLOCÁ EL LADO DEL PULGAR JUSTO POR ENCIMA DEL OMBLIGO (DEBAJO DEL ESTERNÓN).
- SUJETÁ TU PUÑO CON LA OTRA MANO.
- REALIZÁ COMPRESIONES RÁPIDAS HACIA ADENTRO Y HACIA ARRIBA (COMO SI QUISIERAS LEVANTAR A LA PERSONA).
- REPETÍ HASTA QUE EL OBJETO SEA EXPULSADO O LA PERSONA PIERDA EL CONOCIMIENTO.

SI ESTÁS SOLO

- NO ENTRES EN PÁNICO.
- BUSCÁ UN OBJETO FIRME (EL RESPALDO DE UNA SILLA O EL BORDE DE UNA MESA).
- APOYÁ TU ABDOMEN SOBRE EL BORDE Y EMPUJÁ CON FUERZA PARA GENERAR LA PRESIÓN NECESARIA.