



semFYC CUELGA EN SU WEB CONSEJOS SOBRE QUÉ HACER EN CASO DE ATRAGANTAMIENTO

- Es más frecuente en niños menores de cinco años y en ancianos con dificultad para tragar a causa de enfermedad o porque llevan dentadura postiza.
- Presión abdominal, respiración boca-boca o masaje cardíaco son algunas de las actuaciones que habrá que realizar según los casos.

Madrid, 27 de octubre de 2014.- La Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) desea realizar en esta **II Semana del Autocuidado** (27-31 de octubre) algunas recomendaciones para actuar ante un atragantamiento, motivo de consulta frecuente y que se puede resolver si se tienen unas nociones básicas. Para ayudar a solventar una situación de este tipo los médicos de familia han elaborado una [ficha con consejos](#) de qué se puede hacer y cuándo hay que consultar al médico. Asimismo el material detalla dónde se puede conseguir más información avalada científicamente sobre este problema de salud.

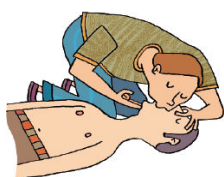
La Semana del Autocuidado se lleva a cabo este año bajo el lema **Motivos para cuidarte** tratando de concienciar a la población de que los pacientes deben ser los responsables en última instancia de buscar y utilizar los medios para prevenir enfermedades acudiendo a las fuentes adecuadas. Otro objetivo de estos días es también concienciar y motivar a los profesionales sanitarios sobre la importancia de esta estrategia. El autocuidado engloba un rango de actividades individuales a través de las cuales mejorar la salud, prevenir la enfermedad y evaluar síntomas.

Algunos de los [consejos sobre qué hacer en caso de atragantamiento](#) que semFYC ha colgado en su página web:

Si la persona está consciente pero con dificultad para respirar:

- **Intente que tosa.** Si esto fracasa, déle 5 golpes en mitad de la espalda y observe si expulsa el objeto o respira.

- **Revise la boca.** Si hay algún objeto al que usted llegue con el dedo, intente sacarlo. Si no llega no insista, pues podría introducirlo más y empeorar la obstrucción.
- Si la persona sigue con problemas para respirar, **abrácela por detrás**, cruce sus manos sobre el estómago y comprima con fuerza hacia usted y hacia arriba varias veces, con movimientos rápidos.
- Si todo fracasa vuelva a iniciar la secuencia: tos-golpes en la espalda-compresiones.



Si la persona pierde el conocimiento:

- Colóquela en el suelo y déle 5 golpes en mitad de la espalda.
- Revise la boca como se ha descrito antes.
- Si no respira, ha de practicarle la **respiración boca-boca**.

¿Cuándo consultar a un médico?

- Ante un atragantamiento lo mejor es que **usted actúe en el acto**. Al mismo tiempo **envíe a alguien a pedir ayuda médica**. Si está solo, primero ha de seguir las instrucciones mencionadas y tras las dos primeras ventilaciones pida ayuda de nuevo.

Información útil para el autocuidado

A lo largo de la semana se proporcionará información útil (nociones básicas, consejos, páginas web, cuándo acudir al médico de familia...) sobre cómo **prevenir caídas en los mayores**, qué información es importante mirar en el **etiquetado de los alimentos** y qué **precauciones** hay que tener a la hora de hacerse un **piercing o un tatuaje**. Todas ellas son consultas en las que el autocuidado puede jugar un papel clave. Asimismo se ha difundido un **Decálogo del autocuidado. Diez puntos para vivir más, mejor y más feliz**, con recomendaciones sobre alimentación, consumo de alcohol, actividad física, conducción responsable, uso racional del medicamento y actitud positiva ante la vida.

***Para más información, Gabinete de Prensa semFYC: 91 787 03 00**