

Ficha de actividad: la asfixia

Esta hoja está dirigida a profesores o formadores para las actividades de primeros auxilios en las escuelas. Se puede utilizar con niños y adolescentes (consulte [la secuencia educativa para niños](#) para obtener más detalles). La información de antecedentes está disponible en esta ficha, pero puede revisar el contenido técnico y utilizar las Directrices internacionales de primeros auxilios, reanimación y formación del Centro Mundial de Referencia en Primeros Auxilios disponible en línea [aquí](#) o el [manual básico de primeros auxilios para África](#), editado por el belga Cruz Roja, Flandres.

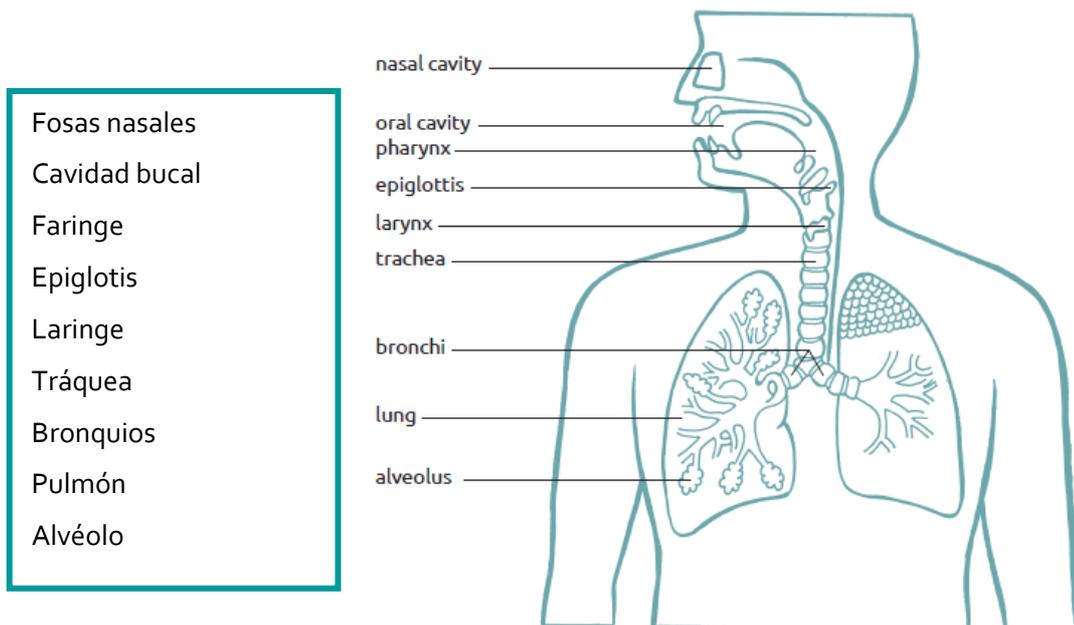
Dialogo para reflexionar (intercambio de experiencias)

Objetivos:	Los alumnos <ul style="list-style-type: none"> Pueden distinguir entre una asfixia leve y una grave
Tiempo de preparación:	Ninguno
Tiempo necesario para este método:	10 minutos
Auxiliares utilizados:	Ninguno

Instrucciones:

Casi todos se ha atragantado alguna vez. Por lo general, esto no es grave. Esto significa que es posible que los jóvenes ya tengan algún conocimiento previo sobre este tema. En este caso, utilice preferentemente las experiencias de los jóvenes como punto de partida. Las siguientes preguntas se pueden utilizar para guiar el dialogo:

- ¿Qué estaba pasando? ¿La persona estaba tosiendo o tratando de toser? ¿Pudo hablar? ¿Podía el o ella todavía respirar?
- ¿Es grave la asfixia? A menudo no lo es. Refiérase al sistema respiratorio aquí: si la vía respiratoria está completamente cerrada, la respiración se volverá difícil o incluso imposible. Es una situación que pone en peligro la vida.
- ¿Qué haría en este caso? Pídales a los jóvenes que den algunos ejemplos de lo que podrían hacer para ayudar a alguien que se está atragantando.
- Indique que no todos los ejemplos que se dan son realmente eficaces. Establezca una relación con la siguiente etapa de la lección en la que explicará el método apropiado.



Narración

Objetivos:	Los alumnos <ul style="list-style-type: none">• Pueden distinguir entre una asfixia leve y una grave• Pueden brindar primeros auxilios en caso de asfixia
Tiempo de preparación:	Ninguno
Tiempo necesario para este método:	10 minutos
Auxiliares utilizados:	La foto a continuación

Procedimiento:

- Lea en voz alta la siguiente historia. Siéntase libre de cambiar el nombre del niño y el almuerzo que está comiendo para adaptarse a su contexto específico.

Es la hora del almuerzo en la escuela. Los alumnos están sentados afuera en la mesa. El clima es hermoso. Juan come pan. También tiene una manzana para comer. La manzana ya está cortada en trozos, eso es fácil.

Durante la comida hay mucha charla y risas en las mesas. En la mesa donde está sentado Juan, hay 6 niños. Se cuentan chistes, los chicos se ríen muy fuerte. La hora del almuerzo es quizás el mejor momento del día.

De repente, Juan comienza a toser, los otros chicos se ríen. Creen que Juan está bromeando. Ya no lo oyen toser, pero Juan sigue fingiendo toser, parece que tose sin sonido. Juan mueve los brazos, los chicos le preguntan si se siente bien. Juan no responde. Coge su pecho con una mano. El pánico se apodera de él. Los otros chicos no saben qué hacer en absoluto. ¡Parece que Juan ya no puede respirar!

¿Qué podemos hacer ahora?

- ¿Qué hizo Juan?
- Haga un resumen y explique que el socorrista debe preguntar: "¿Se está atragantando?", y luego toma medidas basándose en la respuesta de la otra persona.
- Después, anime a esta persona a que siga tosiendo.
- Pregunte a los estudiantes: "¿Qué sucede si la persona no responde? ¿Qué debe hacer entonces?"
- Reitere la distinción entre la asfixia leve y el grave.

Asfixia leve	Asfixia grave
La persona está tratando de toser y arrojar algo. Puede responder, toser o respirar.	La persona está tratando de toser y arrojar algo. No puede hablar ni emitir ningún sonido. Se lleva las manos a la garganta. Sus labios y lengua comienzan a ponerse azules. Las venas de la cara y el cuello sobresalen. Se marea y pierde el conocimiento.





Demostración práctica

Ojetivos:	Los alumnos <ul style="list-style-type: none"> Pueden brindar primeros auxilios en caso de asfixia
Tiempo de preparación:	Ninguno
Tiempo necesario para este método:	10 minutos
Auxiliares utilizados:	<ul style="list-style-type: none"> Foto a continuación Foto a continuación

PRECAUCIÓN

- En caso de dar golpes en la espalda, solo se practicará el movimiento y ubicación de estos. Aclárele a los jóvenes que por razones de seguridad y para evitar lesiones; **en esta lección no deben darse verdaderos golpes en la espalda.**
- Del mismo modo, **no practicarán compresiones abdominales con otros estudiantes**, ya que estas también podrían causar lesiones. En su lugar, solo se practicará el movimiento y la ubicación de las compresiones. Aclare que cualquier persona que reciba compresiones abdominales siempre debe consultar a un médico para ver si le han causado alguna lesión.

Instrucciones:

Explique cuándo se deben utilizar los golpes en la espalda como técnica para ayudar a alguien que se está atragantando.

Explique cuándo se deben utilizar las compresiones abdominales como técnica para ayudar a alguien que se está atragantando.

Demuestre ambas técnicas paso a paso con un alumno.

Puede elegir que los estudiantes practiquen estas técnicas entre ellos mismos. Si lo hace, debe permitir más tiempo para esta parte de la lección. En tal caso, divida a los estudiantes en grupos de tres. Asegúrese de que cada grupo esté formado por una persona afectada o herida, un socorrista y un observador.

Si resulta apropiado, muéstreles a los estudiantes las fotos de las páginas siguientes.



¿Qué debe hacer?

Pregúntele a la persona afectada: "¿Se está atragantando?"

Hay dos opciones:

1. Él o ella puede hablar toser o respirar.

- Dígale a él o ella que siga tosiendo.
- No haga nada más.
- Quédese con él o con ella hasta que pueda respirar normalmente de nuevo.

2. Él o ella no puede hablar, toser ni respirar.

- Dé 5 golpes en la espalda.
- Después de cada golpe, verifique si el objeto aún está atascado, mirando a la persona a los ojos.



- Si la persona afectada puede volver a respirar, deje de darle golpes en la espalda.
 - Dé 5 compresiones en el abdomen.
 - Si todavía se está atragantando, alterne entre 5 golpes en la espalda y 5 compresiones abdominales hasta que la persona pueda hablar, respirar o toser.
 - Si pierde el conocimiento, coloque con cuidado a la persona en el suelo*.
 - Pida ayuda y llame a los servicios de emergencias.*
 - Si la persona no respira, comience inmediatamente la reanimación cardiopulmonar.*
- * verifique si aquellas situaciones son apropiadas para su público.



Técnica: golpes en la espalda

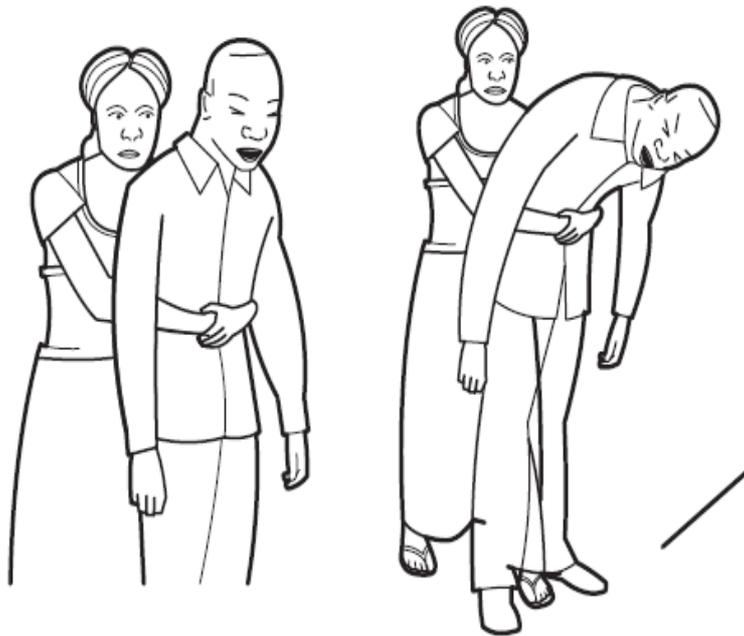
- Párese a un lado y un poco detrás de la persona afectada.
- Incline a la persona hacia adelante y con una mano sosténgale el pecho. De esta manera el objeto, si se desprende, saldrá y no se moverá más profundamente en las vías respiratorias.
- Dé 5 golpes fuertes entre los omóplatos con la palma de su mano. Cada golpe se debe dar para desalojar el objeto.
- Verifique si el objeto se ha movido o sale (cuando esto suceda, la persona afectada podrá hablar, toser y respirar nuevamente). Si es así, detenga los golpes de inmediato.





Técnica: compresiones abdominales

- Párese detrás de la persona afectada y coloque sus brazos alrededor de él/ella.
- Haga un puño con una mano y colóquelo entre su ombligo y la punta inferior del esternón.
- Coloque su otra mano sobre el puño, sujetando el dorso de su mano y muñeca.
- Incline a la persona afectada hacia adelante y tire del puño con fuerza hacia usted y hacia arriba, 5 veces.
- Si la persona puede hablar, toser y respirar de nuevo, detenga inmediatamente las compresiones abdominales.







Acerca del Centro Mundial de Referencia en Primeros Auxilios

- Fundado en 2012
- Centro de Excelencia de [La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja](#) (FICR) alojado por la [Cruz Roja Francesa](#)
- Colabora con 192 Sociedades Nacionales (Cruz Roja, Media Luna Roja) así como con socios científicos, institucionales y privados.

Nuestros objetivos son reducir el número de muertes y la gravedad de lesiones, así como hacer que las personas y las comunidades sean más resilientes usando los primeros auxilios. Para lograr estos objetivos, trabajamos en estrecha colaboración con las Sociedades Nacionales para facilitar entre ellas el intercambio de conocimientos y para promover la enseñanza de los primeros auxilios a nivel mundial. Con el fin de garantizar que las técnicas de primeros auxilios sean pertinentes para cada país y en cualquier situación, participamos en numerosos estudios realizados por médicos, científicos e investigadores.

Para más información sobre el Centro consulte nuestro [sitio web](#).

