

## Asunto: Prevención de ahogo

Mayo de 2012

El ahogo ocurre cuando las vías respiratorias de una persona se bloquean con alimentos u otros objetos, o cuando el líquido entra por las vías respiratorias cuando se está tragando. Es muy importante que las personas estén conscientes de los riesgos de ahogo y que sepan cómo prevenirlo, así como qué hacer para responder en una emergencia.

Si una persona está consciente y no puede toser, hablar o respirar, o si la persona está inconsciente, debe suponer que las vías respiratorias están bloqueadas. Señales adicionales que puede observar:

- Una persona que se está ahogando puede apretar o agarrar su garganta
- La piel, los labios y las uñas pueden ponerse rojas y luego azules, cuando los niveles de oxígeno bajan

Si ocurre un episodio de ahogo, busque inmediatamente como desbloquear las vías respiratorias. También:

- Active los servicios médicos de emergencia, proporcione primeros auxilios y lleve a cabo la [maniobra de Heimlich](#)
- Pida ayuda médica de emergencia

Es crítico tener consciencia para prevenir el ahogo. El ahogo puede ocurrir debido a:

- Objetos como monedas, lapiceros, tapones de marcadores y globos atascados en las vías respiratorias
- Problemas de salud que afectan el tragar y las arcadas (por ejemplo, parálisis cerebral y otros desórdenes neuromusculares, deficiencias neurológicas, enfermedad por reflujo gastroesofágico y el proceso de envejecimiento)
- Comer o beber muy rápido, no masticar la comida completamente, o hacerlo mientras se habla o se mueve
- Comer o beber bajo efectos de alcohol o medicamento de sedación: ciertos medicamentos como los anticonvulsivos, los medicamentos psicotrópicos y los sedantes pueden causar dificultad para tragar

Las personas con discapacidades de desarrollo deben ser evaluadas por un profesional adecuado para determinar consistencias adecuadas de alimentos o líquidos. Las consistencias de OPWDD estandarizadas para los alimentos son las siguientes:

- Entero
- Cortado en pedazos: pedazo de 1 pulgada, pedazo de ½ pulgada, pedazo de ¼ pulgada
- Molido: del tamaño del arroz y humedecido
- Hecho puré: suave y cremoso, sin grumos y no acuoso
- También, los líquidos pueden ser espesados para lograr la consistencia de néctar, miel o pudín

Las personas encargadas del cuidado deben tener capacitación para:

- Preparar alimentos conforme a un plan individual de alimentos
- Primeros auxilios, RCP y prevención de ahogos

Los pasos para acciones adicionales incluyen:

- Usar equipo de adaptación adecuado y mantenerlo en buen estado
- Asegurarse que las personas estén sentadas rectas cuando comen o beben y que no coman y beban mientras estén en un vehículo en movimiento
- Proporcionar supervisión adecuada para todas las personas mientras estén comiendo o bebiendo
- Recordar que ciertos alimentos como la carne (especialmente las salchichas de hot dogs), el pan blanco, las palomitas de maíz, las uvas y la mantequilla de maní son difíciles de tragar y pueden aumentar la probabilidad de una emergencia de ahogo

Para obtener información adicional, visite

[www.opwdd.ny.gov/opwdd\\_careers\\_training/training\\_opportunities/choking\\_prevention\\_training\\_resources](http://www.opwdd.ny.gov/opwdd_careers_training/training_opportunities/choking_prevention_training_resources).

HSA12 – 05/12