



El Verano de tu Vida

COFM
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE MADRID

CÓMO ACTUAR ANTE UN ATRAGANTAMIENTO

PREVENCIÓN

Niños

- No darles **caramelos duros ni frutos secos**.
- Cortar los alimentos en trozos pequeños y asegurarse de que **mastican correctamente**.
- **Evitar que corran, griten o canten** mientras comen.
- **No forzarlos a comer** si están llorando.
- No dejar a su alcance **juguetes u objetos pequeños** que puedan meterse en la boca.



Adultos

- **Comer despacio y masticando bien**. Tener especial cuidado con **prótesis dentales**.
- **No reírse o hablar con la boca llena**.
- **Precaución con el consumo de alcohol**: puede disminuir nuestro estado de alerta.



¿Cómo actuar si alguien se atraganta?

- Evaluar la situación: **si puede hablar y toser**, animarle a **seguir tosiendo con fuerza**.
- **No intentar quitar el objeto**, podríamos empeorar la situación.
- **No dar golpecitos en la espalda**.
- Si la persona **se lleva las manos al cuello, no puede hablar, toser ni respirar**, nos encontramos en una **situación grave y deberíamos llamar al 112**.

