

Medidas de autocuidado al consumir alimentos

- Maneja una buena respiración, evita reír, hablar, correr o caminar mientras comes.
- Corta los alimentos en trozos pequeños y mastica bien.
- Recuerda adoptar una postura adecuada durante la comida.
- Come despacio y con atención, evitando así que la comida se atasque en tu garganta.

Por lo demás, sigue estos consejos:

- Si te has atragantado con saliva, un poco de líquido o un cuerpo extraño pequeño, te dará tos. No trates de contenerla, al revés, tose con fuerza sin importar los modales.
- Si el cuerpo extraño no es pequeño pero está colocado de tal modo que te permite toser, tose inclinándote hacia delante y no dejes que te palmeen la espalda a menos que estés doblado por la cintura e inclinado.
- No te retires de la vista de las personas que haya alrededor, pues quienes hacen esto por guardar la compostura se encuentran luego sin ayuda si el atragantamiento se agrava, en vez de resolverse.
- Si no puedes toser, llévate las manos a la garganta para indicar que necesitas ayuda.
- Si estás solo y sientes que corres peligro de asfixia, es posible hacerse uno mismo la maniobra de Heimlich: coloca el puño sobre la parte superior del abdomen y cúbrelo con la otra mano, tal y como se explica en el vídeo. Después, busca un apoyo sólido como el borde de una mesa o el respaldo de una silla, y apóyate sobre él de modo que las manos presionen con fuerza y rapidez hacia dentro y hacia arriba.

