



### Aquí usted puede salvar una vida

#### La maniobra Heimlich

En adultos



La persona que la realiza deberá abrazar desde atrás al asfixiado



El lugar de presión  
La maniobra debe realizarse en el centro del pecho y bajo el esternón



Puño hacia adentro  
Esto permite ejercer fuerza de forma más contundente y precisa

En bebés  
Se irán alternando ambas posturas hasta que se expulse el objeto



3 palmadas en la espalda  
Bocabajo y apoyado en el antebrazo, pondremos un dedo en su boca para mantenerla abierta



5 compresiones en el tórax  
Con dos dedos en el centro del tórax, a la altura de sus pezones

#### ¿Cómo ejecutar maniobras básicas de RCP?



1 Colocar la víctima boca arriba sobre una superficie dura (piso o tabla).



2 Localizar el esternón. Colocar en el centro el talón de una mano y la otra mano por encima.



3 Entrelazar los dedos, comenzar a aplicar presión con las manos. Repetir compresiones a ritmo rápido y sostenido.



4 Abrir la vía aérea, levantar la barbilla y verificar la presencia de algún cuerpo extraño.



5 Cubrir con su boca, la boca de la víctima. Cerrar a la vez con los dedos e insuflar aire hasta que se infla el tórax.  
(\*) recomendación de interponer un medio blando entre los labios del rescatador y al paciente.



6 Verificar que el aire que ingresó en la víctima, salga. Tapar al procedimiento hasta restaurar su respiración.

EN CASO DE NO SABER, O NO QUERER O NO PODER HACER RESPIRACIONES, CONTINUAR SÓLO LAS COMPRESIONES TORÁCICAS.

El **Atragantamiento** y los **Accidentes Cardiovasculares** son incidentes a los cuales estamos expuestos en nuestras estaciones de servicio. Por consiguiente, debemos estar preparados para actuar y así evitar consecuencias negativas para nuestros empleados y clientes.

Hemos entonces **desarrollado un poster**, el cual adjuntamos a esta comunicación, con una serie de recomendaciones relacionadas al Atragantamiento y a los Accidentes Cardiovasculares. Los **invitamos a que lo instalen en el Shop, en sus oficinas, vestuarios, etc.**, para que este disponible tanto para el personal de la estación como para los clientes.

### Atragantamiento

Afecta a personas de cualquier edad, pudiendo eventualmente llegar a causar la muerte. Se produce cuando un alimento o un objeto extraño bloquea las vías respiratorias, produciendo asfixia.

La **maniobra de Heimlich** es la técnica que se utiliza para liberar las vías respiratorias. Es una maniobra simple y fácil de aprender, la cual se realiza de la siguiente manera:

#### En adultos:

1. Pararse detrás del asfixiado y abrazarlo a la altura del esternón.
2. Realizar fuertes compresiones intermitentes con el puño hacia adentro en el centro del pecho y bajo el esternón, hasta que las vías respiratorias sean liberadas.

Gonzalo D. Rebolledo D.  
Gerente de Salud, Seguridad y Medio Ambiente



En bebés: se debe alternar entre las siguiente dos posturas:

1. Colocar sobre el antebrazo bocabajo y darle 5 palmadas en la espalda. Colocar un dedo en su boca para mantenerla abierta.
2. Después, colocarlo sobre el antebrazo pero boca arriba, y realizarle 5 compresiones con 2 dedos en el centro del tórax, a la altura de los pezones.

### **Reanimación cardiopulmonar (RCP)**

El RCP es una técnica que se utiliza en caso de un paro cardiorrespiratorio, en el cual se detiene la respiración y el corazón deja de latir.

El procedimiento consiste en:

1. Colocar a la víctima boca arriba sobre una superficie dura.
2. Colocar en el centro del esternón el talón de una mano y luego la otra mano por encima de esta.
3. Entrelazar los dedos y comenzar a realizar compresiones. Repetir las compresiones a ritmo sostenido y rápido (entre 100 y 120 por minuto).
4. Abrir la vía aérea levantando la barbilla y verificar la presencia de algún cuerpo extraño.
5. Cubrir con su boca la boca de la víctima interponiendo un medio físico, cerrar la nariz con los dedos e insuflar aire hasta expandir el tórax.
6. Verificar que salga el aire que ingresó en la víctima.
7. Repetir el procedimiento hasta que la víctima restaure su respiración.
8. En caso de no saber, no querer, o no poder hacer respiraciones, continuar solo con las compresiones torácicas.

Es de suma importancia que todo el personal conozca y esté entrenado en estas técnicas, para así poder actuar cuando se presenten estas situaciones, no solo en la estación, sino también en la vida privada. ¡Gracias a estos procedimiento se salvan vidas!

Sigamos trabajando día a día para así poder lograr la **Meta Cero Accidentes, Cero Derrames**.