

BOLETÍN DE PREVENCIÓN DE LA DDD | **ATRAGANTAMIENTO**

El atragantamiento es una obstrucción de las vías respiratorias superiores por un alimento o un objeto que impide respirar. Es una emergencia médica se requiere actuar de forma inmediata, que incluye una llamada inmediata al 911, seguida de esfuerzos para desalojar el objeto que está causando el atragantamiento.

Señales de atragantamiento:

- Incapacidad para hablar
- Incapacidad para toser con fuerza
- Pérdida del conocimiento
- Mirada de pánico en la cara
- Dificultad para respirar o respiración ruidosa
- La piel, los labios o las uñas se vuelven azules o se oscurecen
- Agarrarse la garganta o el pecho

¿Por qué las personas con discapacidades del desarrollo corren el riesgo de atragantarse?

Las personas con discapacidades del desarrollo suelen tener características que las sitúan en un alto riesgo de atragantarse/aspirar. Algunas de estas características son:

- Disminución o ausencia de reflejos protectores de las vías respiratorias
- Habilidades motoras orales deficientes que no permiten masticar o tragar adecuadamente
- Efectos secundarios de un medicamento
- Deterioro de la movilidad/posición

Otros factores de riesgo incluyen condiciones médicas como:

- Disfagia
- Apnea del sueño
- Asma
- Convulsiones
- Enfermedad pulmonar
- Enfisema
- Trastorno de reflujo gastroesofágico (GERD)

**Causas comunes de un atragantamiento:**

- Comer o beber demasiado rápido
- No masticar bien los alimentos antes de tragarlos
- Distraerse mientras se come (reír/hablar/moverse con la comida en la boca)
- Distraerse con otras personas o actividades
- Llenarse demasiado la boca
- Agarrar comida del plato de otra persona, de la basura o de la comida que se deja desatendida
- Tragar objetos no comestibles (Pica)
- Textura incorrecta de la dieta - líquidos o alimentos
- Dentadura postiza mal ajustada
- Edentulismo (no tener dientes)
- Supervisión inadecuada
- Personal inadecuadamente formado
- No está familiarizado con la dieta prescrita
- Técnicas de alimentación mal asistidas
- Permitir una mala posición

Riesgos especiales para personas con o sin problemas para tragar

Los alimentos difíciles de masticar o tragar por su forma, tamaño o textura aumentan el riesgo de atragantamiento para cualquier persona. Las personas con problemas para tragar deben evitar estos alimentos:

- Perros calientes
- Trozos de carne
- Pollo con hueso
- Ensaladas mixtas
- Frutas duras crudas
- Uvas
- Verduras crudas (zanahoria, apio, etc.)
- Panes masticables
- Arroz
- Papas/maíz/papitas de tortilla
- Frutos secos y mantequillas de frutos secos (por ejemplo, mantequilla de cacahuete con caramelo)
- Caramelos duros
- Palomitas de maíz
- Pasas de uva
- Malvaviscos
- Frijoles duros
- Fruta enlatada
- Bagels u otros
- Pretzels



¿Qué hacer si alguien se ahoga?

Cualquier persona que no pueda toser con fuerza, hablar o respirar puede estar atragantándose:

- Llame inmediatamente al 911
- Siga la política de la agencia sobre las emergencias que amenazan la vida (Ley de Danielle)
- Si está entrenado, responda a un individuo que se esté ahogando siguiendo las pautas de la organización por la que fue entrenado:
 - **Cruz Roja Americana** - cinco golpes en la espalda, cinco empujones abdominales y continúe hasta que el personal médico llegue y se



Medidas preventivas:

- Es aconsejable mantener un teléfono en el cuarto durante las comidas
- Colocar cerca del teléfono información sobre cómo comunicarse con los operadores del 911
- Informar a los cuidadores sobre cómo preparar las dietas prescritas según el plan de servicio aprobado de la persona
- Comunicar cualquier cambio de dieta a todos los entornos y actualizar el plan de servicio inmediatamente
- Supervisar de cerca y sin distracciones a todas las personas durante la hora de la comida
- Tener cuidado con los alimentos que se dejan desatendidos, ya que podrían posar un riesgo de atragantamiento
- Vigilar de cerca a las personas que comen demasiado rápido y se llenan la boca en exceso. Documentar los problemas a la hora de comer en el registro de comunicación
- Las inquietudes deben ser revisadas por un profesional capacitado para determinar si se necesita una evaluación de las habilidades para comer/tragar, si se necesitan estrategias de monitoreo de la hora de comer, si la dieta prescrita necesita ser modificada o si se necesita un equipo de alimentación adaptado

haga cargo, el objeto sea desalojado o el individuo quede inconsciente

- **Asociación Americana del Corazón** - realice empujes abdominales, continúe hasta que el personal médico llegue y se haga cargo, el objeto sea desalojado o el individuo quede inconsciente
- Si el individuo queda inconsciente, recuéstelo en el suelo y comience la RCP si fue entrenado
- Notifique al médico primario una vez que la emergencia esté controlada

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD Este material se proporciona estrictamente para alertar al personal de la DDD y a los proveedores de la DDD, a las familias, a los individuos y al público en general sobre los riesgos de asfixia. En ningún momento esta alerta debe sustituir a la formación ni debe servir como formación. El personal que ha sido entrenado para administrar apropiadamente técnicas para salvar la vida de un individuo que se está ahogando, se espera y se requiere que use su entrenamiento para asistir a aquellos que lo necesitan.

Si tiene alguna pregunta sobre este material o desea programar una capacitación póngase en contacto con el equipo de recursos de la DDD en ddd.resourceteam@dhs.nj.gov.