



SECTOR DISFAGIA

¿QUE HAGO SI ME AHOGO?



Durante las comidas o al tomar líquidos



Información para pacientes y cuidadores



MANTENER LA CALMA

Respirar profundo ayuda a
controlar la situación



TOSER SI PUEDO

La tos es el mejor
mecanismo de defensa



No intentar frenarla



SECTOR DISFAGIA



SENTARSE DERECHO

- ✓ Espalda recta
- ✓ Cabeza levemente hacia adelante
- ✗ No acostarse
- ✗ No tirar la cabeza hacia atrás



DETENER LA COMIDA

No seguir comiendo ni tomando

Esperar a que pase el ahogo



¿CUÁNDO ES GRAVE?

- ⚠ Si la persona:
 - No puede respirar
 - No puede toser
 - No puede hablar
 - Se pone morada
- Se lleva las manos al cuello

**LLAMAR A EMERGENCIAS
LO ANTES POSIBLE**



SECTOR DISFAGIA

MANIOBRA DE HEIMLICH

(Solo si no puede respirar ni toser)

Pararse detrás
Rodear el abdomen
Puño entre ombligo y pecho
Presionar hacia adentro y arriba
Repetir

PARA EVITAR AHOGOS

- ✓ Comer despacio
- ✓ Bocados pequeños
- ✓ Texturas indicadas
- ✓ Sin distracciones



SECTOR DISFAGIA

¿QUE HAGO
SI ME AHOGO?



IMPORTANTE

**Si los ahogos son frecuentes:
☞ Consultar con fonoaudiología**

SECTORDISFAGIAHC@GMAIL.COM