

# QUE HAS DE FER SI T'OFEGUES I ESTÀS SOL

28 novembre, 2017



L'ennuegament és un dels accidents més habituals i també un dels més perillosos. Succeeix quan, al dinar, una persona s'empassa un cos sòlid, que pot ser un os d'una fruita, un tros de carn..., i aquest, en lloc de baixar normalment cap l'estomac, taponen les vies aèries. Normalment la persona aconseguirà escopir l'objecte tossint amb força. Però en altres casos la tos no resulta suficient per expulsar a l'intrús i la persona s'ennuega.

Encara que és més freqüent en nens i persones grans, qualsevol pot quedar-se sense respiració i enfrontar-se a una situació que, si no es soluciona degudament, pot acabar amb la vida.

Si assistim a l'ennuegament d'una tercera persona hem d'aplicar una sèrie de tècniques de primers auxilis ben conegudes, però, que succeeix si som nosaltres els que ens ennueguem i no tenim a ningú al costat que ens ajudi?

Un bomber americà, Jeff Rehman, va elaborar un vídeo en el que explica una senzilla tècnica per expulsar qualsevol cos estrany de les nostres vies aèries. Malgrat que l'exercici el va aprendre com un entrenament per enfortir els seus abdominals en un curs de boxa, va descobrir que era perfecte per acabar amb qualsevol ennuegament.

El més important de tot és mantenir la calma. Si premem el nostre abdomen contra el fil del suport d'una cadira, o una barana, podrem aconseguir el mateix efecte.

L'altre tècnica, d'aquest bomber, consisteix en agenollar-te al terra, sostenint el cos horitzontalment (paral·lel al

terra) amb els teus braços. Després aixeques ràpidament els teus braços cap amunt i caure al terra amb força per empènyer l'aire dels teus pulmons cap en fora. Aquesta forta pressió sobre el pit forçarà a que surti un gran quantitat d'aire del diafragma, i al mateix temps ajudarà a expulsar allò que estigues obstruint la teva via respiratòria.

El principal error que es comet al tractar d'expulsar un objecte estrany de les vies respiratòries d'altre persona és el mateix que podríem cometre nosaltres mateixos. El cop contra el terra hauria de ser suficientment fort per que l'objecte surti disparat: és millor trencar-se una costella que no pas ofegar-se.

[http://www.youtube.com/watch?v=IlgJMdNL\\_bQ](http://www.youtube.com/watch?v=IlgJMdNL_bQ)