

Auto maniobra de Heimlich para cuando estás sólo



Paso 1

Posicionando tus manos

Coloca tus manos igual que si se lo fueras a hacer a otra persona, el puño con el dedo pulgar hacia tu abdomen y la otra mano presionando ese puño



Paso 2

Buscando una silla

Presiona echando todo el peso de tu cuerpo sobre el respaldo de una silla. Llevar el puño hacia sí con fuerza y presionando hacia arriba



Nota:

También pudieses utilizar otras técnicas que no han sido refutadas por especialistas, como: saltar de espaldas contra una pared para simular los golpes interescapulares o de rodillas con las manos apoyadas en el suelo y deja caer tu pecho contra el suelo y así generar presión interna en los pulmones para poder expulsar el objeto. Tener mucho cuidado con la cabeza.