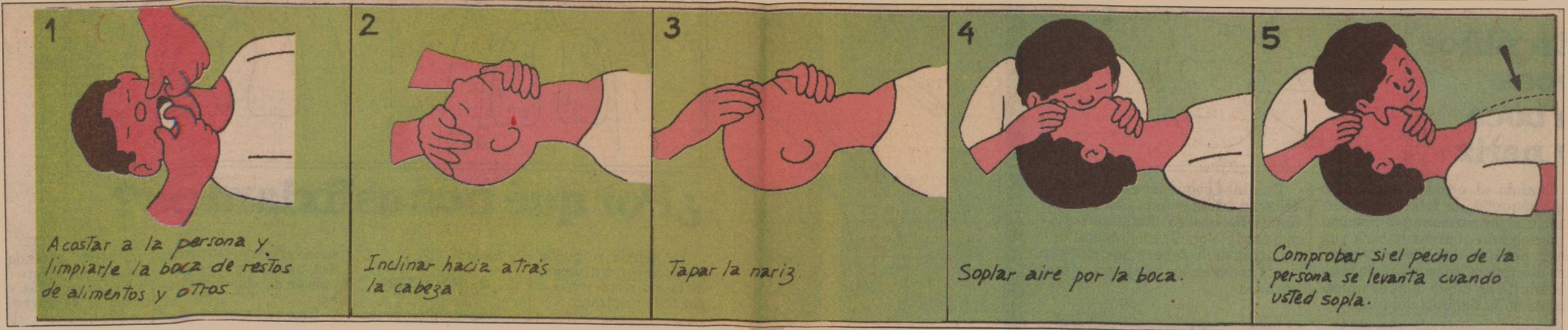
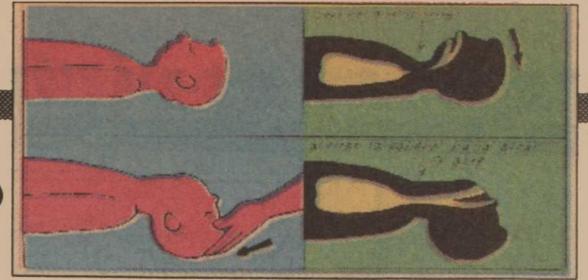


# Respirar es vivir

## ¿Cómo se aplica la respiración boca a boca?



Las personas que sólo conocen de oídas de este método de respiración artificial, pero que nunca han tenido oportunidad de informarse cómo se realiza o no se han tomado la molestia de averiguarlo, piensan erróneamente que es una técnica complicada y que ellas no podrían ejecutarla.

No es así. Pues, como ya hemos dicho: hasta un niño puede aplicar respiración «boca a boca» a una persona mayor.

### LA GARGANTA. (MUCHAS VECES, CON ESTA SIMPLE MANIOBRA SE RESTABLECE LA RESPIRACION).

En cuanto a la forma de aplicar la respiración «boca a boca», proceder de la siguiente manera:

1. Acueste a la víctima boca arriba.
2. Límpiela la boca y la garganta, secándole todo cuerpo extraño: restos de alimentos, tierra, dientes postizos, etc. Para esta operación, meta suavemente el dedo índice en la boca -haciendo un gancho- lo más adentro posible.
3. Incline hacia atrás la cabeza de la víctima, poniéndole una mano en la frente y con la otra levantándole la barbilla. Ya hemos dicho que si la cabeza no está bien

### Respiración boca a nariz

Para este método, siga las indicaciones siguientes:

1. Eche hacia atrás la cabeza de la víctima, manteniendo esta posición con una mano sobre la frente.
2. Cierre la boca de la víctima, usando la otra mano.
3. Tome bastante aire, cierre bien su boca -como cuando infla un globo- alrededor de la nariz de la víctima y sopla.
4. Abra la boca de la víctima para que salga el aire en el momento de la exhalación.

atrás, la lengua puede bloquear la garganta. Ayude a que este percance no se produzca, moviendo la lengua hacia afuera.

4. Tápele la nariz con los dedos índice y pulgar de una mano y con la palma de la misma mano manténgale la cabeza hacia atrás. Taparle la nariz evitará que por ella se salga el aire en el momento de soplar por la boca y aseg-

gurará que el aire infle los pulmones.

5. Sopla aire por la boca de la víctima. Para esta operación: abra bastante la boca, tome bastante aire, junto, bien fuerte, su boca a la boca de la víctima y sopla.

6. Asegúrese de echar bastante aire. Comience por un volumen elevado. Después, déle a la víctima una respira-

ción cada 4 segundos. Es decir cuente lentamente, uno, dos, tres, cuatro, tome aire y sopla en la boca de la víctima. Esto se repite.

7. Compruebe que el pecho de la víctima se levanta cada vez que usted sopla. Esto significa que el aire efectivamente está entrando a los pulmo-

nes. Una vez que el pecho se levanta o expande, deje de soplar. Retírese y escuche si la víctima bota el aire. Al mismo tiempo, observe el pecho para constatar si exhala el aire.

8. Repita la operación de soplar, como ya hemos dicho, a un ritmo de 15 veces por minuto.

