

POSICIÓN DE RECUPERACIÓN

La posición de recuperación ayuda a respirar a una persona que está semiconsciente o inconsciente y permite que los líquidos drenen por la nariz y la garganta para evitar su aspiración. No utilice la posición de recuperación para una lesión grave, como una lesión de espalda o cuello.



- 1 Coloque a la persona boca arriba y arrodílese junto a su lado izquierdo. Tome el brazo más cercano a usted y colóquelo estirado, alejado del cuerpo, sobre el piso. Lleve el brazo más alejado hacia usted, cruzando el pecho, y coloque el dorso de esa mano contra la mejilla opuesta (la más cercana). Puede que tenga que sujetar suavemente la mano contra la mejilla hasta que la persona esté de lado.
- 2 Con la otra mano, levante la rodilla más alejada hasta que el pie quede apoyado sobre el piso. La pierna más cercana a usted debe permanecer estirada.
- 3 Con una mano en la rodilla flexionada y otra protegiendo la cabeza, acerque suavemente la rodilla flexionada hacia usted para que la persona gire hacia su costado izquierdo. La rodilla debe permanecer doblada para estabilizar el cuerpo, de modo que no gire totalmente sobre su estómago. La cabeza debe estar apoyada en el dorso de la mano.
- 4 Inclíne con cuidado la cabeza de la persona hacia atrás y levántele la barbilla para asegurarse de que tiene las vías respiratorias despejadas.

No se separe de la persona hasta que lleguen los servicios de emergencia.

PREVENTION FIRST
Leadership Center

Fuente: [Harvard Health & St. John Ambulance](#). Imagen: adaptada de la Cruz Roja Americana

Estos servicios están financiados en su totalidad o en parte a través de una Subvención Estatal de Respuesta a los Opiáceos (TI083278) concedida al Departamento de Servicios Humanos de Illinois, División de Prevención del Consumo de Sustancias y Recuperación, por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias.