



# S.O.S Respira

Saber actuar con rapidez,  
marca la diferencia



Fundación **MAPFRE**



**S.O.S. Respira es una iniciativa de Fundación MAPFRE,  
con la colaboración de la Sociedad Española  
de Medicina de Urgencias y Emergencias (SEMES)  
y la Federación de Cocineros y Reposteros de España  
(FACYRE).**

Seguramente nunca te ha ocurrido, pero **los atragantamientos suceden con mucha más frecuencia de la que imaginamos.**

Y normalmente, las personas que están cerca no saben cómo reaccionar. Puede ocurrir en un restaurante, en tu casa, en el colegio. Saber actuar a tiempo puede salvar una vida.

**La campaña S.O.S. Respira, en colaboración con destacados representantes del ámbito de la hostelería, tiene como objetivo que todos sepamos cómo actuar ante un caso de atragantamiento.**



Pg. 4 **Las caras de S.O.S Respira**

Pg. 8 **¿Cómo actuar cuando un niño se atraganta?**



# Las caras de S.O.S Respira

**Reconocidos cocineros e influencers gastronómicos contribuyen con la campaña**

Embajadores e influencers del mundo de la gastronomía como **Ángel León** o **Samantha Vallejo-Nágera** nos ayudan a concienciar de la importancia que tiene la campaña **S.O.S Respira** difundiendo mensajes sobre cómo actuar frente a posibles atragantamientos. ¿Quieres conocer a nuestros embajadores?





### **MARIO SANDOVAL**

Presidente de la Federación Cultural de Asociaciones de Cocineros y Reposteros de España (FACYRE) y jefe de cocina del restaurante Coque, entre otras numerosas distinciones que posee el chef madrileño Mario Sandoval. El restaurante Coque cuenta con tres soles de la Guía Repsol y dos estrellas Michelín.



### **PEDRO LARUMBE**

Recibió el Premio Nacional de Gastronomía en 1984 y fue Presidente de la Asociación de Jóvenes Restauradores de Europa entre 1990 y 1995. Larumbe es hoy en día presidente de Saborea España y el vicepresidente de la Federación de Cocineros y Reposteros en España (FACYRE). Su restaurante es 'El 38 de Larumbe'.



### **SAMANTHA VALLEJO – NÁGERA**

Fundó en 1995 su propia empresa de catering 'Samantha de España Catering', que a día de hoy, se ha convertido en una de las compañías más prestigiosas en el mundo del catering y de la gastronomía. Es tal la importancia y el prestigio de Samantha Vallejo en el mundo de la restauración y de la gastronomía que ha participado, también, como miembro de jurado de importantes concursos y eventos a nivel nacional.



### **FERNANDO CANALES**

Desde 1998, Fernando Canales, comenzó a dirigir su propio restaurante, Etxanobe, situado y ubicado en el mismo Palacio Euskalduna de Bilbao. Cuenta con una estrella Michelín y dos soles en la Guía Repsol. También ha sido reconocido con el Premio La Gula de Oro Madrid en 2003; el Premio Euskadi de Gastronomía en 2005; el Premio restauradores al mejor restaurante de España en 2006; y el Premio Tenedor de Oro en Xerez en 2010.



### ÁNGEL LEÓN

Conocido como el chef del mar, Ángel León revolucionó el mundo de la gastronomía y de la cocina gracias a la apertura del restaurante Aponiente en el que presenta platos tan novedosos como exóticos. Cuenta con dos estrellas Michelín y tres soles de la Guía Repsol.



### PEPA MUÑOZ

Uno de los puntos fuertes y novedosos en la cocina de Pepa Muñoz es la alegría y la fuerza que transmite en todos sus platos en el Qüenco de Madrid.



### JAVIER PEÑA

La cocina del chef vallisoletano, Javier Peña, tiene un toque muy particular y original ya que combina sabores exóticos de otros países con la tradición gastronómica de España. Javier Peña define su cocina como «Cocina Canalla» por la importación de sabores e ingredientes de otros lugares del mundo.



### IVÁN CERDEÑO

El chef Iván Cerdeño se ha convertido en una de las jóvenes promesas en el ámbito de la cocina española. Es dueño y director del restaurante El Carmen de Montesión de Toledo que a día de hoy cuenta con una estrella Michelín y con un Sol de la Guía Repsol. También cuenta con dos EMES en la Guía Metrópoli y su triunfo en Madrid Fusión 2014.



### DIEGO GALLEGOS

Apodado como 'el chef del caviar', Diego Gallegos fue nombrado cocinero revelación Madrid Fusión 2015. Ha conseguido una estrella Michelin por todos los logros e hitos cosechados en los años pasados y un Sol Repsol.



### LUIS VEIRA

Una cocina de autor y una cocina vanguardista de la mano del cocinero gallego Luis Veira. El restaurante Árbore da Veira se distingue por la estrella Michelín que consiguió gracias a la exclusividad y al mimo que el cocinero gallego empeña en todos y cada uno de sus platos.



### KOLDÓ ROYO

En 1989 inauguró su propio restaurante, el Restaurante Koldo Royo, ostentando una estrella Michelín durante casi cuatro lustros. Entre sus reconocimientos destacan el 1º Premio del Campeonato de España de Cocina (1988); Premio Alimentos de España a la trayectoria profesional en Madrid (2000); Premio Juan Mari Arzak de la Universidad de Barcelona (2000) o el Premio Nadal de Gastronomía (2002), entre otras numerosas y prestigiosas insignias.



### RICARD CAMARENA

La carrera gastronómica de Ricard Camarena comienza a despuntar en 2006 cuando el restaurante Arrop fue nombrado como el mejor restaurante revelación en el Congreso Gastronómico Madrid Fusión. En 2007 fue nombrado como el mejor jefe de cocina de la Academia Valenciana de Gastronomía, además de conseguir su primera estrella Michelín. En 2010, obtendría su segunda estrella Michelín y tres soles de la Guía Repsol en 2011. En octubre de 2012 abre Central Bar y Canalla Bistró; en 2013 inaugura Ricard Camarena Colón y en 2014 abre su espacio de I+D gastronómico, Ricard Camarena Lab.



# ¿Cómo actuar cuando un niño se atraganta?

**Prevenir y actuar es primordial en caso de obstrucción**

¿Cómo podemos evitar que los niños se atraganten? ¿Qué consejos podemos seguir y cómo debemos actuar en caso de que esto suceda?  
**Aprende las maniobras adecuadas para salvar la vida de un niño en caso de atragantamiento.**



**Ayúdanos a difundir la campaña para que el mayor número de personas sepa cómo actuar utilizando el hashtag: #SOSRespira.**

La **obstrucción de la vía aérea por un cuerpo extraño o atragantamiento** se produce cuando algún alimento u objeto queda atrapado de forma accidental en las vías respiratorias, impidiendo el paso de aire a los pulmones y provocando la asfixia. La mayoría de las obstrucciones son leves, pero otras pueden hacer que la víctima entre en **parada cardiorespiratoria** por falta de oxígeno. Para poder evitarlo, es primordial poner en práctica una serie de medidas de prevención:

### **LOS OBJETOS PEQUEÑOS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS**

Mantener canicas, cuentas, tachuelas, globos de látex, monedas y otros juguetes y objetos pequeños fuera del alcance de los niños, sobre todo de los menores de tres años. Como norma general, se debe evitar todo lo que entre por el agujero de un rollo de papel higiénico.

### **EN LA BOCA**

Evitar que los niños caminen, corran o jueguen con alimentos o juguetes en la boca.

### **SUPERVISAR LAS HORAS DE LA COMIDA**

Supervisar las horas de la comida con los niños pequeños y evitar en menores de cuatro años alimentos que puedan atascarse en la garganta como salchichas, nueces, trozos de carne, trozos de queso, uvas, dulces duros o pegajosos y palomitas de maíz.

### **LOS HERMANOS MAYORES**

Evitar que den alimentos o juguetes peligrosos a los niños pequeños.



Atragantamiento en lactantes  
(niños menores de 1 año)

[Descarga el tríptico  
\(640 KB\)](#)



Atragantamiento en adultos  
y niños mayores de 1 año

[Descarga el tríptico  
\(558 KB\)](#)

