

Accidentes derivados del disfrute del medio acuático.

Ahogamientos

Durante los meses de verano aumentan las actividades que hacemos en el medio acuático y por tanto el riesgo de padecer accidentes relacionados con el mar, piscinas, ríos o lagos.

El accidente de mayor gravedad es el ahogamiento, que se ocasiona por la inmersión en el agua y por tanto la incapacidad de introducir aire en nuestros pulmones para conseguir el oxígeno que nos hace mantener nuestras funciones vitales.

Los ahogamientos constituyen un problema sanitario relevante, tanto por el número anual de casos que se producen, estimándose a nivel mundial más de 350.000 casos año, como por afectar al grupo poblacional con mayor expectativa de vida siendo más frecuente en niños y jóvenes. En nuestro país se registran 400 fallecimientos por ahogamientos al año y esta cifra se ha mantenido estable durante los últimos años.

Otro de los aspectos de mayor relevancia es la asociación entre niveles socioeconómicos y el fallecimiento por ahogamiento, las clases económicas más desfavorecidas son las más afectadas, y por lo tanto los países de menores recursos tienen mayor número de casos, India, Bangladesh, China.

El problema es especialmente relevante cuando se conoce que el ahogamiento ocupa el primer o segundo lugar en cuanto a frecuencia como causa de muerte por motivo accidental en los niños hasta los 14 años.

No siempre son las condiciones adversas o el cansancio las causantes del ahogamiento ya que el 20% de los fallecimientos ocurren en piscinas, aunque no suelen ser en piscinas públicas vigiladas por socorristas, sino en piscinas privadas o sin vigilancia. Los ríos, lagos y acequias en nuestro país contribuyen con un 17% de los casos de ahogamiento.

La prevención se basa en una serie de reglas sencillas que eviten el accidente; vigilar de forma constante a los niños cuando se encuentran en el agua o en su proximidad, independientemente de la profundidad, incluyendo bañeras y baldes. No hacer actividades acuáticas en solitario o sitios peligrosos. El baño debe hacerse en lugares vigilados, la mayoría de los fallecimientos ocurren en zonas de baño no vigiladas. No sobre estimar nuestras capacidades físicas que nos haga asumir retos más allá de nuestras posibilidades y evitar la mezcla de alcohol drogas o comidas copiosas con el baño.

La inmersión en un líquido puede tener como consecuencia la muerte, si es suficientemente prolongada, o lesiones en el organismo derivadas de la entrada de líquido en los pulmones o por el déficit de oxígeno en los distintos órganos, especialmente el cerebro, durante el periodo de asfixia. No son tampoco infrecuentes las asociaciones entre ahogamiento y otras lesiones traumáticas, producidas por la zambullida, que es uno de los ejemplos clásicos, golpeando con el suelo u otro elemento, produciendo como consecuencia lesiones en la columna. O problemas médicos que ocurre durante el baño como, epilepsia, isquemia cardiaca, sincopes. Todos estos últimos facilitados por el frío o el sobre esfuerzo.

Los pacientes que sufren asfixia (deprivación de oxígeno) durante un tiempo prolongado presentan pérdida de conocimiento y por lo tanto son estos casos los de mayor gravedad.

Las acciones que se tomen de forma inmediata son las que van a poder modificar la gravedad de los pacientes, de ahí la importancia de poder contar con rescatadores con formación o personas que sepan realizar las técnicas de reanimación.

Como regla general a las víctimas hay que protegerlas del frío secándolas, manteniéndolas en lugar seguro, evitando movilizar el cuello si están inconscientes, hay que avisar al 112 para pedir ayuda y en las personas inconscientes hay que iniciar las medidas de reanimación.

Todos los pacientes independientemente de la gravedad deben de ser trasladados a un servicio de urgencias hospitalarios para su valoración y tratamiento ya que algunas complicaciones aparecerán en las siguientes horas.

Nunca se debe tratar de extraer el agua de los pulmones y siempre pensar que las víctimas vomitarán por el gran contenido de agua que existirá en su estómago.

En un porcentaje no desdeñable se producen víctimas secundarias, sufriendo los rescatadores un nuevo accidente al intentar rescatar a una persona, se deben por tanto extremar las medidas de precaución para evitar este nuevo accidente.