

Claves de prevención y pautas de actuación en caso de ahogamiento y atragantamiento, según Cigna

El ahogamiento es la segunda causa de muerte accidental, después de los accidentes de tráfico, en menores de 19 años de edad. Por su parte, la asfixia por atragantamiento es la tercera causa de muerte no natural en España, afectando de manera especial a los más pequeños y a los ancianos

Según el Informe Nacional de Ahogamientos (INA)¹, elaborado por la Real Federación de Salvamento y Socorrismo (RFESS), 327 personas perdieron la vida en 2018 por ahogamiento en espacios acuáticos españoles. De la misma manera, la asfixia por atragantamiento es la tercera causa de muerte no natural en España (INE)², afectando de manera especial a niños y ancianos.

Tal y como indica la Dra. Marta López Tomás, E-Health Medical Manager de Cigna España, "es muy importante incidir en las medidas de prevención, ya que en muchos casos los accidentes por asfixia pueden evitarse. Además, es fundamental tener conocimiento de las pautas de actuación en caso de ahogamiento o atragantamiento. Conocer los pasos a seguir, tanto para la maniobra de reanimación cardiopulmonar como en la que se realiza en caso de atragantamiento, puede llegar a evitar un desenlace fatal".

En el caso de los ahogamientos y otros accidentes en el agua, es preciso adoptar la llamada conducta A.V.A. (Advertir, Valorar, Adoptar), tal y como recomienda el Ministerio de Sanidad³. Este modo de proceder se basa en mantener una actitud de alerta para advertir cualquier situación de riesgo, valorar el peligro y adoptar una actitud segura. Partiendo de esta base, el departamento médico de Cigna España expone algunas pautas de seguridad para prevenir accidentes y evitar lesiones por esta causa:

Supervisión y seguridad con los más pequeños. Según la Asociación Española de Pediatría⁴, tras los accidentes de tráfico el ahogamiento es la segunda causa de muerte accidental en menores de 19 años de edad. Por ello, es fundamental la supervisión constante del niño que se encuentre próximo a cualquier entorno acuático:

Norma 10/20: mirar a la piscina, como mínimo, cada 10 segundos y comprobar que es posible llegar hasta donde está el menor con el brazo en menos de 20 segundos.

Natación desde edades tempranas. Los niños a partir de 4 años tienen la suficiente destreza y autonomía de movimientos para nadar. Por eso, es conveniente que aprendan cuánto antes.

Uso de dispositivos personales de flotación. Es aconsejable usar un chaleco salvavidas, evitando el uso de flotadores que se puedan deshinchar, cuando los más pequeños estén cerca del agua y siempre que se navegue en embarcaciones de recreo.

Respeto al agua y al resto de bañistas. Deben conocer el peligro que entraña para ellos y para el resto de los bañistas no respetar las medidas de seguridad, así como la importancia de no correr por superficies mojadas y no tirarse cerca de los bordillos o escaleras.

Los bañistas más mayores, siempre acompañados. Según el informe remitido por la RFESS, el perfil principal de víctimas por ahogamiento son personas de más de 65 años (45%). Por ello, hay que procurar que siempre estén acompañados.

Evitar situaciones de riesgo. El Ministerio de Sanidad incide en la importancia de bañarse únicamente en zonas que cuenten con la presencia de socorristas y prestar especial atención a la señalización, algo enormemente relevante en el caso de playas no habituales, ríos y pantanos. Además, es necesario evitar conductas de riesgo, como son el consumo de alcohol, meterse en el agua de noche o hacerlo de manera brusca tras haber comido o practicado deporte de manera intensa, o si se ha estado tomando el sol durante un largo periodo de tiempo.

Saber reaccionar en caso de ahogamiento. En caso de presenciar un accidente por ahogamiento, es importante conocer algunas medidas básicas que pueden salvar vidas. En este caso, lo más acertado es seguir la conducta P.A.S (Proteger, Avisar y Socorrer):

Sacar a la persona del agua y garantizar un entorno seguro, avisar al servicio de emergencia (socorrista, 112...)

Evaluar su consciencia y respiración para saber si está en parada cardiorrespiratoria.

Proceder a la maniobra de reanimación cardiopulmonar (RCP):

Colocar al afectado boca arriba sobre el suelo.

Situar el talón de la mano sobre el tercio inferior del esternón, y la palma de la otra mano sobre la primera y entrelaza los dedos.

Hacer peso con nuestro cuerpo directamente sobre las dos manos, con los brazos perpendiculares al cuerpo y estirando los codos.

Comprimir 30 veces de forma rápida el centro del pecho con ambas manos entrelazadas.

Después de las primeras 30 compresiones de pecho, colocar una mano en la frente de la persona, dos dedos en la punta de su barbilla e inclinar suavemente su cuello hacia atrás.

Hacer pinza en su nariz, abrir su boca e insuflar aire 2 veces, asegurándose de que su pecho se levanta con cada respiración.

Repetir el ciclo de 30 compresiones de pecho y 2 respiraciones (30:2) hasta que lleguen los efectivos sanitarios o la persona comience a respirar nuevamente.

Asfixia por atragantamiento

Los mayores de 65 años son el grupo de edad con mayor riesgo de sufrir este tipo de accidentes, derivado fundamentalmente de la pérdida de habilidad para tragar, en muchos casos a consecuencia

de otras patologías. Además, los bebés y los niños son el otro gran grupo de riesgo, ya que su habilidad para masticar y tragar no está completamente desarrollada.

Para prevenir este tipo de accidentes y sus lesiones, es recomendable:

Mantener objetos pequeños fuera del alcance de los niños. Se debe procurar que los más pequeños utilicen juguetes homologados y adecuados a su edad, manteniéndoles alejados de pequeñas piezas y objetos (canicas, globos, etc.) que puedan llevarse a la boca.

Cuidado con los alimentos: trozos pequeños y sin huesos ni raspas. Tanto en mayores como en niños y bebés, es importante cortar los alimentos en pequeños trozos, quitar huesos y espinas, y evitar darles de comer frutos secos o alimentos con hueso. También se deberá supervisar que la ingesta se realice cuando estén sentados y que mastiquen adecuadamente.

¿Qué hacer en caso de accidente por atragantamiento? Antes de nada, es importante que el afectado mantenga la calma. En el caso de que se trate de una obstrucción parcial (cuando el cuerpo extraño no tapa por completo la entrada de aire), hay que evitar golpear en la espalda, ya que este acto podría hacer que el objeto se enclave aún más. Lo recomendable será que el afectado trate de expulsarlo a través de la tos.

Sin embargo, en el caso de una obstrucción total de las vías respiratorias, en la que el afectado pierde la capacidad de hablar, toser o respirar, se procederá a la Maniobra de Heimlich. Se trata de una técnica de primeros auxilios muy efectiva, y consiste en:

De pie, rodear al afectado por la espalda con los dos brazos.

Con la mano derecha, presionar con el puño cerrado y el pulgar hacia dentro en la boca del estómago, justo debajo de las costillas, ayudándonos de mano izquierda para sujetarla.

Realizar entre 6 y 10 compresiones rápidas hacia arriba y hacia dentro.

Además, hay que tener en cuenta que esta maniobra no se recomienda para menores de 2 años. En este caso, y tras tender al niño boca arriba sobre una superficie rígida, se apoyará una mano encima de la otra entre el esternón y el ombligo y, con mucho cuidado, se empujará varias veces en dirección al tórax.

Datos de contacto:

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad Infantil](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>