

## **ACTUACIÓN ANTES SITUACIONES URGENTES: PÉRDIDA DE CONSCIENCIA, CONVULSIÓN, HEMORRAGIA Y AHOGAMIENTO.**

---

### **¿QUÉ HACER CUANDO UNA PERSONA PIERDE LA CONSCIENCIA?**

Cuando un paciente pierde la consciencia, lo que hay que hacer es ponerlo en decúbito supino (boca arriba) sobre una superficie dura, confirmar que realmente está inconsciente (moveremos enérgicamente por los hombros al paciente y le gritaremos “¿le ocurre algo?, ¿le pasa algo?”, si no contestara se considera que el paciente está inconsciente.

A continuación pediremos ayuda a nuestro entorno, y comprobaremos si el paciente respira o no, para ello nos valemos de la maniobra frente-mentón, colocamos una mano en la frente y otra en el mentón del paciente, realizando una extensión, de esta forma podremos comprobar si respira al

VER que levanta el pecho

ESCUCHAR su respiración

SENTIR su respiración en nuestra mejilla.

No debemos meterle los dedos en su boca para extraerle la lengua.

### **¿QUÉ HACER CUANDO UNA PERSONA TIENE UNA CONVULSIÓN?**

Cuando un paciente presenta una convulsión debemos ponerle protección en la cabeza, para evitar que se golpee la misma.

No se introducirá ningún objeto en la boca.

### **¿QUÉ HACER ANTE UNA HEMORRAGIA?**

Sí una persona presenta una hemorragia abundante procederemos a realizar presión sobre el punto de sangrado, puede ocurrir que la gasa se empape de sangre, en este momento colocaremos un apósito encima del primero lleno de sangre (de esta forma evitamos romper el probable coágulo sanguíneo que se haya formado), sí se trata de una extremidad, y siempre que se pueda, se intentará elevar se hará además de la compresión.

Sí dispusiéramos de un esfigmomanómetro (tensiómetro) se podría aplicar, en lugar de un torniquete, ya que al ser más ancho no lesiona las estructuras subyacentes.

No se debe retirar un apósito lleno de sangre. No se debe aplicar torniquete.

## ¿QUÉ HACER ANTE UN AHOGAMIENTO?

Lo primero que debemos hacer es definir la situación

**Ahogamiento:** Es el fallecimiento que ocurre como consecuencia de asfixia por sumergimiento en agua. Las maniobras de reanimación no han sido eficaces o no se han realizado.

**Corte de digestión o Síndrome de inmersión o hidrocución.** Es la parada cardiorrespiratoria que se produce al entrar en agua fría, siendo la temperatura exterior muy elevada, por este motivo se produce una pérdida de consciencia o síncope que si no se recupera hace que pase agua a la vía aérea.

## ¿CUÁL ES EL PERFIL DEL PACIENTE AHOGADO?

1. Por regla general hay más varones fallecidos que mujeres (tres veces más) seguramente por una mayor exposición al agua y a la práctica de actividades más arriesgadas como los baños solitarios, consumir alcohol o la navegación.
2. Edad mayor 60 años
3. 1 de cada 3 ahogados es extranjero

## ¿DÓNDE SE AHOGA LAS PERSONAS?

Los mayores de 60 años en las aguas naturales (playas, lagos) y los niños en las piscinas, siendo más probable que sea en la propiedad de familiares cuanto más pequeño es el niño.

Tener en cuenta que el ahogamiento se produce de una forma rápida y silenciosa, la mayoría de las veces la persona dejamos de verla unos minutos.

## ¿CÓMO PODEMOS PREVENIR EL AHOGAMIENTO POR SUMERSIÓN?

La estrategia de prevención debe ser integral y comprender

### 1. Métodos que generen una barrera frente al agua

- Arreglar o instaurar sistemas de desagüe y canalización en zonas expuestas a inundaciones
- Cubrir pozos y depósitos.
- Vallar las piscinas/albercas, y en las zonas naturales proteger las charcas y lagos.
- Finalizado el verano vaciar bañeras de plástico privadas para mantenerlas boca abajo.
- Uso adecuado de las embarcaciones (no sobrepasar el número de ocupantes)

### 2. Legislación adecuada para hacer cumplir las medidas preventivas.

### 3. Educación individual y colectiva sobre el ahogamiento, los factores de riesgo y las técnicas de supervivencia.

Enseñar a los niños a nadar en el colegio, educación para que los niños no entren en zonas de corriente, ni se bañen solos, respetar las normas de seguridad de no bañarse en zonas no conocidas y sin vigilancia. No jugar agresivamente dentro del agua.

Evite los juegos peligrosos por un lado evitando las carreras fuera del agua sobre suelos resbaladizos, ya que pueden ocasionar lesiones y evitar las zambullidas ya que pueden ocasionar hasta un 6% de las lesiones medulares. Por tanto no realizar clavados en aguas poco profundas o desconocidas, si se tiran de cabeza que aprendan a poner los brazos por delante de la cabeza

No se debe nadar cuando la temperatura exterior es muy elevada y la temperatura del agua es muy fría puede conducir al “corte de digestión o hidrocución”

No ingerir bebidas alcohólicas cuando vaya a realizar actividades acuáticas

No introducirnos en el agua de noche.

Si te encuentras cansado o sientes frío, calambres, escalofríos intensos, náuseas, alteraciones de la visión, zumbidos de oídos, así como enrojecimiento de la piel... salte del agua.

Evitar submarinismo y natación aguantando la respiración excesivamente, fuera de sus posibilidades normales. Evitar los juegos de ver quien aguanta más debajo del agua.

Precaución en la zona de succión de la piscina como son los Skimmer, o bien en las bañeras de hidromasaje o también en la zona de succión de la depuradora, ya que al introducir las manos o pies, se pueden quedar atrapados, otros elementos que pueden ayudar a quedar atrapados son las tirantas del bañador o aquellas personas de cabello largo (no lo tienen recogido), esto se puede evitar colocando rejillas/tapones en las entradas de los drenajes que impidan el atrapamiento de cabello.

Si vamos al mar respetar las banderas que indican el estado de la mar

Altas temperaturas del agua en spa y bañeras de hidromasaje especialmente en combinación con el alcohol pueden producir somnolencia que puede desembocar en inconsciencia y consecuentemente en ahogamiento, debemos de mantener el en los jacuzzis por debajo de 40°C

Los padres no dejen nunca a un niño solo en la bañera aunque tengan los asientos de bañera, ya que muchos ahogamientos se producen en el entorno familiar como son las bañeras, piscinas privadas o hinchables, tenga en cuenta que un niño pequeño puede morir ahogado en 30 cm de profundidad.

Por tanto no distraiga su atención, incluso contestar una llamada de teléfono y perder de vista al pequeño puede que sea suficiente para que se pueda ahogar.

Nunca deje a los niños pequeños al cuidado solo de sus hermanos.

Aunque el niño tenga manguitos, chalecos o juguetes inflables (es preferible chaleco salvavidas a flotadores hinchables). Nunca deberán sustituir a la vigilancia de los padres, ya que se podrían resbalar, escurrir, desinflar dejar al niño en situación muy peligrosa.

Saque los juguetes de la piscina que no son empleados, ya que existen niños que pueden ser atraídos por los juguetes y caerse al tratar de alcanzarlos.

### **Prevención**

- Supervisión constante de un adulto cuando un niño se baña, no asumir que otra persona está vigilando.

- Tener un flotador cerca para poder tirarlo al que se ahoga
- Saber que hacer caso de que ocurra un ahogamiento, curso de Resucitación Cardiopulmonar
- Si vamos al mar respetar las banderas que indican el estado de la mar
- Pacientes que presentan patologías cardíacas, toma de medicación psicoactiva, desordenes por ataques no deben bañarse sin vigilancia
- Sí ha desaparecido un niño, fíjese inmediatamente en la piscina.
- No permitir que un niño con convulsión se bañe sin la supervisión de un adulto