

## COLUMNA OPINION

### Asfixia por inmersión: Sepa que hacer en caso de una emergencia en la piscina

Las altas temperaturas han convertido a las piscinas en las principales entretenciones de verano. Sin embargo, si no se toman las medidas de precaución correspondientes, están pueden generar graves accidentes.

Según cifras entregadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se calcula que en el mundo mueren cada año 236.000 personas por ahogamiento o asfixia por inmersión. Por lo tanto, es de vital importancia, prevenir los accidentes en la piscina y estar preparados ante una emergencia de este tipo.

#### ¿Cómo prevenir la asfixia por inmersión?

Si bien sabemos que los accidentes ocurren, es importante que se tomen todas las medidas de precauciones existentes. Frente a esto, Marcela Garrido, urgencióloga y académica de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes (Uandes), entrega recomendaciones para mantener a los niños seguros en las piscinas.

- Rejas fijas que impidan el paso de los niños al área de piscina sin la compañía de un adulto.
- Siempre que los niños ingresen al área de piscina deben hacerlo con chaleco salvavidas.
- Dentro de lo posible, realizar clases de natación desde que cumplen un año.
- En el caso de los adultos, es importante evitar beber alcohol si van a ingresar al área de piscina.
- Evitar correr alrededor de la piscina, dado el riesgo de caídas por el piso resbaladizo.

“Lo más importante es que los niños deben estar acompañados y supervisados por adultos responsables en todo momento. Por otro lado, se debe evitar dejar al alcance de los niños baldes con agua u otros recipientes con agua acumulada, especialmente si son niños pequeños porque incluso con poca agua se pueden ahogar”, agrega Garrido.

Pero ¿cómo se realizan las maniobras de reanimación RCP si enfrentamos una emergencia de este tipo? La experta explica que una de las medidas que tienen un mayor impacto en la recuperación de un paciente que ha sufrido asfixia por inmersión es “realizar maniobras de reanimación una vez que la persona haya sido sacada del agua”.

La académica Uandes detalla el paso a paso para ayudar a una persona que ha sufrido una asfixia por inmersión.

- Primero, poner a la persona acostada de espalda sobre una superficie dura.
- Luego, hiperextender el mentón, despejando la vía aérea sobre todo de la lengua que a veces puede obstruirla. Revisar que este despejada y, si esta acompañado, que otra persona pida ayuda mientras usted reanima.
- Iniciar la respiración boca a boca, soplando aire por la boca de la persona ahogada para suministrar oxígeno a sus pulmones. Repetir dos veces.
- Iniciar masaje cardíaco con el objeto de mantener la sangre circulando. Para esto, colocar la base de una mano en el centro del esternón y aplicar presión hacia abajo de tal modo que se comprima el pecho. Realizar 30 compresiones de manera rápida, con una frecuencia de 100 por minuto de forma rítmica y permitiendo que el tórax vuelva a expandirse después de cada compresión, sin parar.
- Volver a dar respiración boca a boca.
- Repetir esta secuencia cinco veces, lo que equivale a alrededor de dos minutos, antes pedir ayuda y llamar al servicio de emergencia o concurrir a una unidad de Urgencia.
- Continuar con la reanimación cardiopulmonar hasta que la persona se recupere o llegue ayuda.