

# Prevención de Asfixia por Inmersión: El llamado del Hospital Puerto Montt ante el aumento de accidentes estivales



*El inicio de la temporada de verano 2026 en la Región de Los Lagos se ha visto empañado por una serie de eventos trágicos asociados a cuerpos de agua.*

**A**nte este escenario, el Dr. Nicolás Mena, médico urgenciólogo del Hospital Puerto Montt, advierte sobre la importancia de la prevención y el conocimiento de maniobras de rescate para evitar desenlaces fatales o secuelas permanentes derivadas de la asfixia por inmersión.

## Factores de riesgo y poblaciones afectadas

El aumento de las temperaturas incrementa la exposición de las personas a ríos, lagos, mar y piscinas, elevando directamente el riesgo de accidentes. El Dr. Mena explica que estos son hechos muy lamentables que afectan a "personas sanas, muchas veces jóvenes, que sufren estas lesiones

que pueden llevar a la muerte o a quedar secuestrados el resto de la vida por el daño hipóxico que genera en el cerebro".

El tipo de accidente varía significativamente según la población:

- Niños pequeños: Los incidentes ocurren mayoritariamente en piscinas domiciliarias o cuando se bañan en pozos.

- Adolescentes y adultos: Los casos se concentran en entornos naturales como el mar, ríos y lagos, debido a "actos más imprudentes en ocasiones asociados al consumo de alcohol u otras sustancias".

## El peligro del alcohol: La falsa sensación de seguridad

Un factor crítico en las estadísticas

de urgencia es el consumo de alcohol durante las vacaciones. El especialista del HPM enfatiza que esto ocurre porque suele estar presente una sensación de relajación por los días libres, ganas de querer disfrutar y celebrar el descanso merecido tras un año de trabajo. Sin embargo, el consumo de alcohol y otras sustancias se debe evitar porque "por otro lado, aumentan los riesgos que uno toma. Disminuye la percepción de riesgo y aumentan los actos temerarios".

## El protocolo de los "Minutos de Oro"

En caso de presenciar un accidente, el Dr. Mena señala que lo primero es la seguridad del rescatista para "evitar tener más víctimas". Una vez que la persona está en zona segura, el orden de las acciones es vital:

- 1.Solicitar Ayuda: Llame inmediatamente al 131 (SAMU) para activar la red de emergencia o solicite ayuda a los salvavidas del lugar.

- 2.Evaluación: Verifique si la persona responde o respira.

- 3.RCP Específico para Inmersión: A diferencia de un paro cardíaco común, en la inmersión el problema es la falta de oxígeno.

o"Es muy importante realizar ventilaciones, dar respiración boca a boca", indica el Dr. Mena.

oSe debe iniciar con ventilaciones de rescate y luego seguir con el ciclo de 30 compresiones y dos

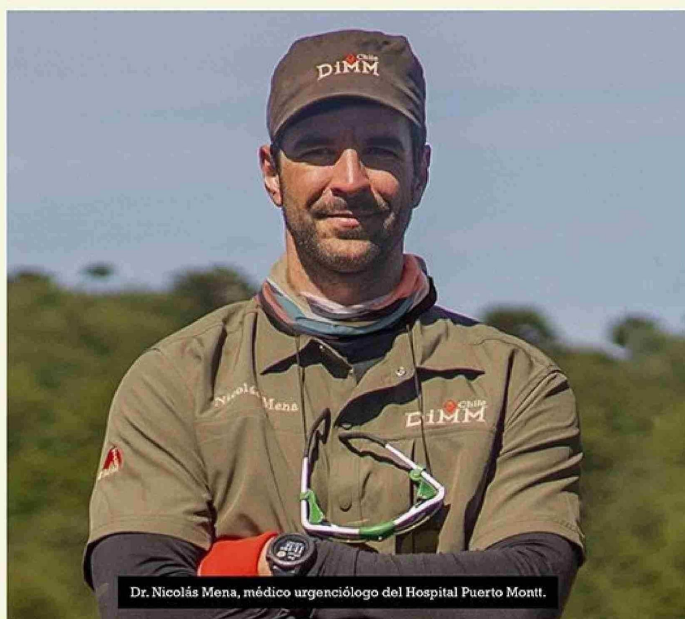
ventilaciones para adolescentes y adultos; y 15 compresiones y dos ventilaciones para niños menores a 8 años.

## Reanimación en lactantes y niños

El Dr. Mena hizo especial énfasis en que la técnica debe adaptarse según la edad del afectado para ser efectiva y segura. En el caso de los niños, el procedimiento mantiene la prioridad en la oxigenación, iniciando siempre con las ventilaciones de rescate.

Sin embargo, el urgenciólogo aclara que "lo que cambia es la fuerza con la que uno hace la compresión. En los lactantes se hace con dos dedos, en los niños más grandes con una mano o con las dos manos". El objetivo es mantener el masaje cardíaco y las ventilaciones de forma constante hasta que llegue el personal de salud o la persona recupere la conciencia.

Desde el Hospital Puerto Montt el llamado es a la responsabilidad. El conocimiento de estas maniobras por parte de la comunidad es la primera línea de defensa para que las familias de la Región de Los Lagos puedan disfrutar de un verano seguro y sin tragedias que lamentar. Se recomienda, además, a la comunidad en general acceder a cursos certificados de reanimación cardiovascular para estar preparados de mejor forma ante estos accidentes.



Dr. Nicolás Mena, médico urgenciólogo del Hospital Puerto Montt.