



PREVENCIÓN DE AHOGAMIENTOS EN GRUPOS VULNERABLES



El ahogamiento es el proceso de sufrir dificultades respiratorias por sumersión o inmersión en un líquido y terminar en muerte, o en lesiones no fatales¹.



PREVENCIÓN DE AHOGAMIENTOS

Magnitud del Problema

Ahogamientos fatales



Las lesiones no intencionales representan un importante problema de salud pública, debido a las muertes que han generado. Dentro de estas se encuentran los ahogamientos que registraron en 2015 un total de 2 mil 132 muertes (85.1% fueron hombres, 14.6% mujeres y 0.3% no se especifica el sexo de la víctima).

Los fallecimientos por esta causa se registraron en la categoría **mientras se está en aguas naturales** que incluye arroyo, lago, mar abierto y río con 34.9% y con 18.7% en “**otros especificados**” como depósito de agua y tanque para apagar incendios.

En la tabla se muestra la distribución de los ahogamientos fatales de 2015 en grupos vulnerables (población infantil de 0 a 9 años, adolescente de 10 a 19 años y adulta mayor de 60 y más años de edad).

Defunciones, distribución porcentual y tasa de mortalidad por ahogamientos en grupos vulnerables, por sexo, 2015

| Grupos vulnerables | Defunciones | | | Porcentaje | | | Tasa 1/ | | |
|--------------------|--------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|
| | Total | Hombres | Mujeres | Total | Hombres | Mujeres | Total | Hombres | Mujeres |
| 0 a 9 años | 337 | 231 | 106 | 33.7 | 68.5 | 31.5 | 1.5 | 2.0 | 1.0 |
| 10 a 19 años | 430 | 349 | 81 | 43.0 | 81.2 | 18.8 | 1.9 | 3.1 | 0.7 |
| 60 y más años | 234 | 209 | 25 | 23.4 | 89.3 | 10.7 | 1.9 | 3.7 | 0.4 |
| Total | 1,001 | 789 | 212 | 100.0 | 78.8 | 21.2 | 1.8 | 2.8 | 0.7 |

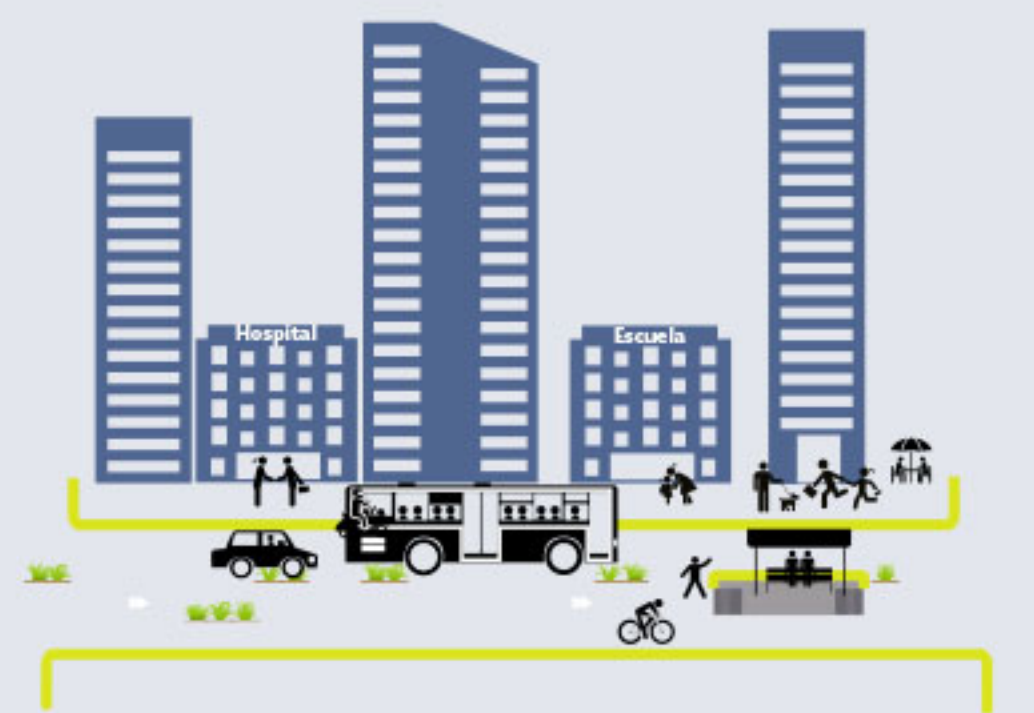
1/Tasas por cada 100 mil personas del grupo de edad correspondiente.

Fuente: Base de defunciones 2015 INEGI-SS; SEED 2015, DGIS-SS y Proyecciones de la población de México 2010-2050 del CONAPO.

¿Dónde ocurren?



De los ahogamientos fatales que se registraron en 2015, ocurrieron un mil 247 (58.5%) en arroyos, canales, lagos, pantanos, playas, puertos y ríos, 40% correspondió a población infantil, adolescente y adulta mayor, 60.9% del total de estos grupos fallecieron en el lugar de la lesión (arroyos, canales, lagos, pantanos, playas, puertos y ríos) y 21% en la vía pública.



Lugar que ocupan dentro de las principales causas de muerte



• Durante 2015, los fallecimientos por ahogamientos en la población infantil se ubicaron en el lugar 22 dentro de las principales causas de muerte con una tasa de 1.5 por cada 100 mil niñas y niños menores de 10 años.



• En muertes por ahogamientos las y los adolescentes se situaron en el quinto lugar con una tasa de 1.9 por cada 100 mil personas de esa edad.



• En las personas adultas mayores esta causa se ubicó en el lugar 117 con una tasa de 1.9 por cada 100 mil personas de ese grupo de edad.



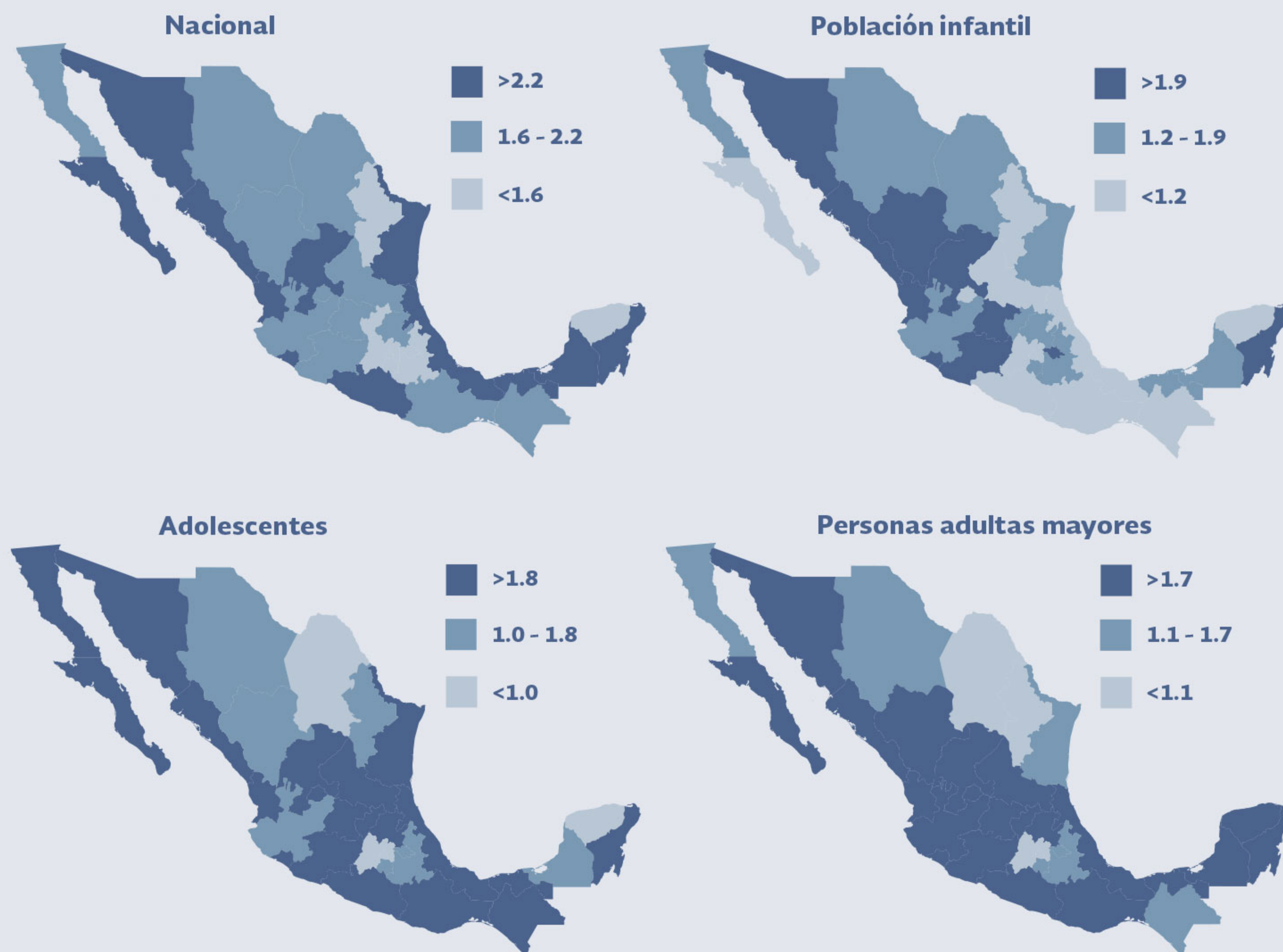
¹OMS. Informe Mundial sobre los Ahogamientos por sumersión: Prevención de una importante causa de muerte 2014.

Nota: Los datos de ahogamientos fatales se tomaron de la base de mortalidad 2015 de INEGI; SEED 2015, de la DGIS-SS y de las Proyecciones de la población de México 2010-2050 del CONAPO.



PREVENCIÓN DE AHOGAMIENTOS

Tasa de mortalidad estatal, 2015



Tasa de mortalidad por cada 100 mil personas del grupo de edad correspondiente.

Ahogamientos no fatales

- De acuerdo con la ENSANut 2012, se registraron 5 mil 809 ahogamientos no fatales, de estos 80.5% recibió atención médica y 19.5% optó por la automedicación. 80.5% reportó consecuencias permanentes en su estado de salud; la más frecuente fue dificultad para oír.
- En 2015, se presentaron 199 egresos hospitalarios en unidades de la Secretaría de Salud por esta causa, 63.3% fue población infantil, 12.6% adolescente y 3% adulta mayor.
- Las principales causas en las personas hospitalizadas en los tres grupos vulnerables se debieron a ahogamientos en: mientras se está en aguas naturales (que incluye arroyo, lago, mar abierto y río) con 18.1% y depósitos de agua y tanque para apagar incendios con 14.1%.
- En ese mismo año, se registraron 166 lesiones no fatales en las 4 mil 566 unidades de salud que reportaron información al Subsistema de Prestación de Servicios (SIS-17), 94% de los lesionados requirieron de atención médica en el servicio de urgencias y 6% recibió consulta externa.

Pirámide de las lesiones





PREVENCIÓN DE AHOGAMIENTOS

Factores de riesgo²

Población infantil



- Presencia de cisternas subterráneas, albercas, tinas de baño, baldes, falta de bomba eléctrica, tambos, pozos de agua sin adecuada protección en hogares con niños y niñas menores de 5 años.

- Dejar a las y los niños solos en la bañera.



- No vigilar a niñas y niños que estén nadando.

- No usar chalecos salvavidas durante deportes acuáticos que no sean apropiados para su tamaño y peso.



Adolescentes



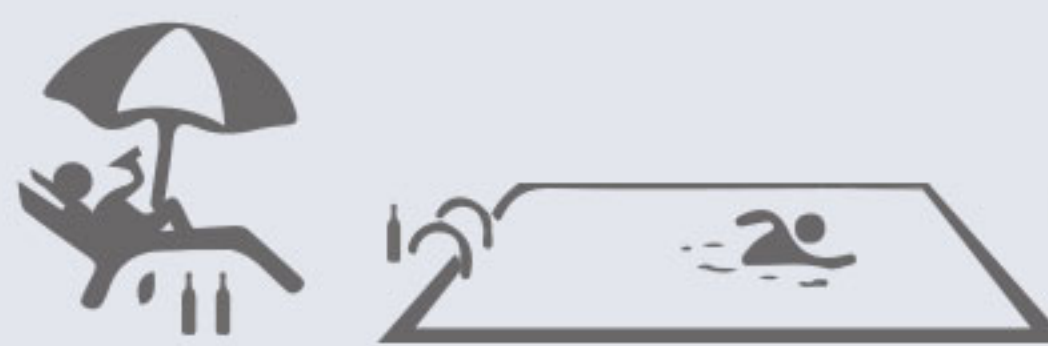
- Beber alcohol antes de nadar o navegar.

- Sobrevalorar la capacidad para nadar al enfrentarse a situaciones adversas.



- Exposición a deportes acuáticos extremos sin protección adecuada o sin saber nadar.

Personas adultas mayores



- Consumir alcohol dentro o cerca del agua.

- Tener alguna enfermedad cardiovascular, depresión, demencia, dificultad para caminar, entre otras.



- No saber nadar.



PREVENCIÓN DE AHOGAMIENTOS

Recomendaciones



- Promover la capacitación para las personas encargadas de vigilancia y rescate acuático en playas, ríos y lagunas. Contar con salvavidas capacitados en piscinas públicas (hoteles, balnearios).

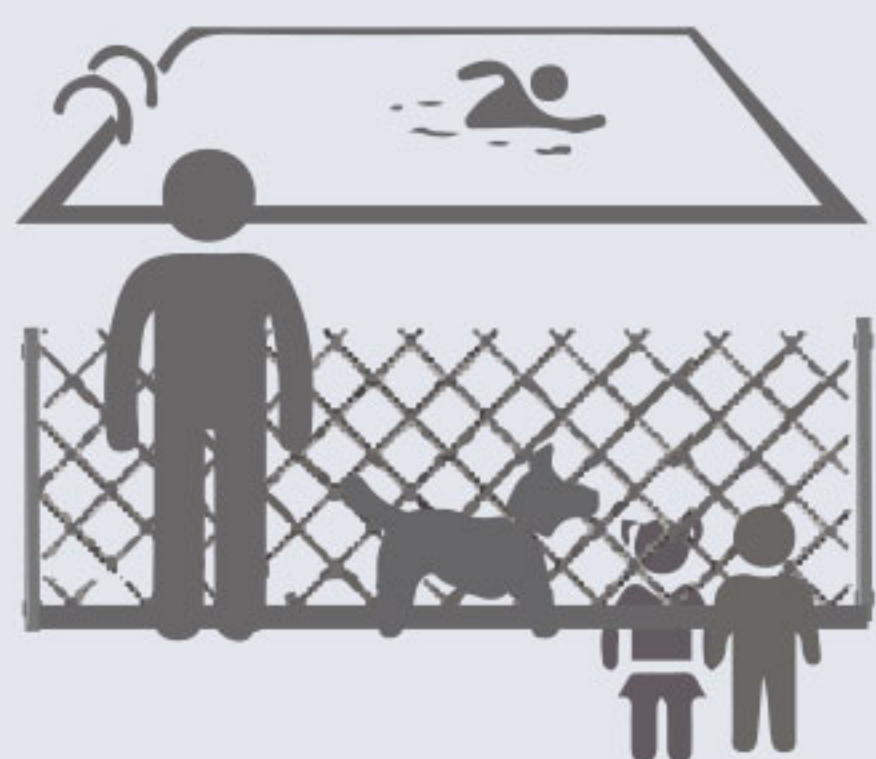
- Adecuar y aplicar leyes, reglamentos y normas de seguridad para prevenir ahogamientos, o bien, leyes y reglamentos que busquen desincentivar el uso de alcohol al nadar y al utilizar transporte acuático.



- Fomentar el uso de chalecos salvavidas cuando se viaja en embarcaciones ya sea para transporte o recreación.

Población infantil

- Sensibilizar y promover la identificación de riesgos en el hogar, guarderías y jardines de niños:



- Cubrir con una tapa de metal donde se almacena agua (pozos, aljibes o cisternas, tinacos, piletas), en bañeras y albercas colocar barreras (tapaderas, cerca o mallas) para que las y los niños no entren en contacto con estos depósitos de agua sin la supervisión de un adulto.

- En viviendas cercanas a ríos, arroyos, piscinas o inundaciones, colocar barreras (cerca o mallas) para evitar que niños y niñas entren en contacto con las fuentes naturales de agua.





PREVENCIÓN DE AHOGAMIENTOS



- Nunca dejar a las y los niños sin vigilancia ante la presencia de albercas o depósitos de agua.

- Impulsar estrategias comunitarias para el cuidado y la supervisión en menores de 10 años (por ejemplo, una guardería alejada de cuerpos de agua para preescolares con personas capacitadas para su cuidado).



- Promover programas de capacitación sobre nociones básicas de natación y seguridad en el agua desde la etapa preescolar y escolar en áreas de alta exposición e incidencia (por ejemplo vivir cerca del mar, río o lago).

- Fomentar el uso de dispositivos de flotación personal (chaleco salvavidas o salvavidas circular) mientras se encuentran en la alberca, ningún juguete acuático reemplaza estos dispositivos.



Adolescentes

- Promover la capacitación a los adolescentes sobre los riesgos a los que están expuestos, entre ellos:

- Consumo de alcohol y drogas, y como afectan su capacidad para nadar.



- Extremar precauciones al nadar.

- Evitar actividades riesgosas en los entornos acuáticos.

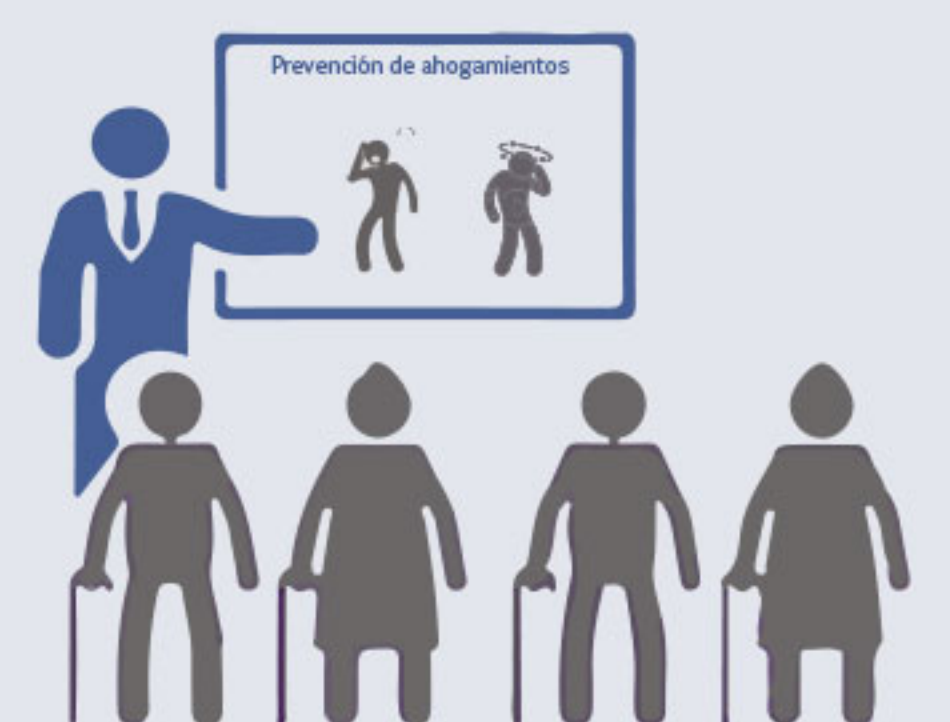


Personas adultas mayores



- No beber alcohol antes de nadar.

- Promover la sensibilización sobre los peligros de ahogamiento en personas con problemas de salud.



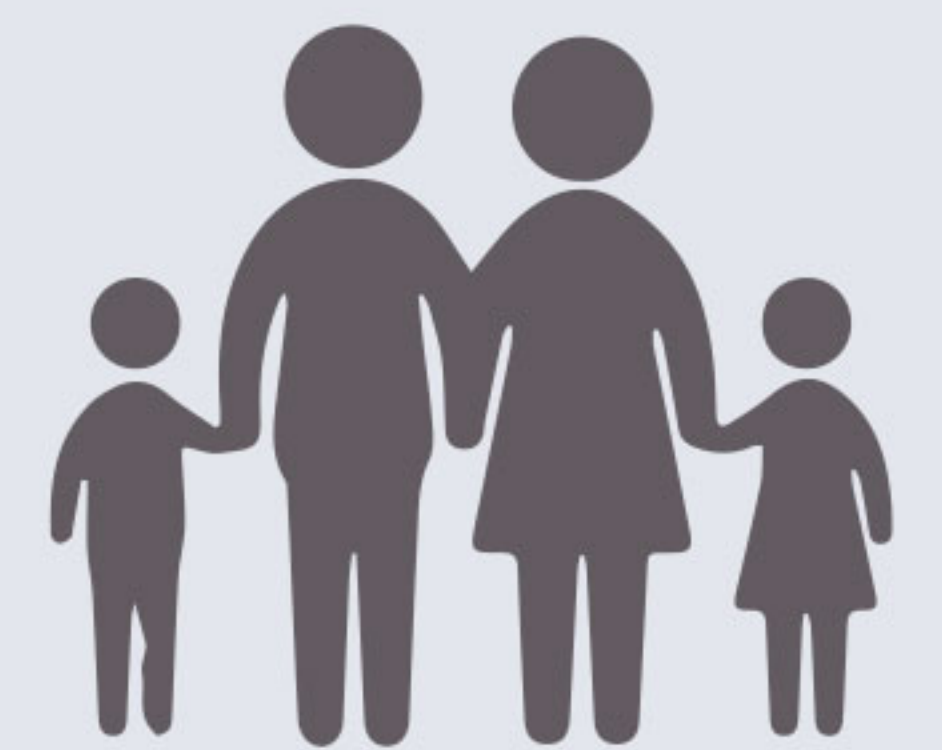


PREVENCIÓN DE AHOGAMIENTOS

El costo de los ahogamientos



En el país existe poca información sobre el costo que generan los ahogamientos; sin embargo, es sabido que provocan un elevado número de fallecimientos, lo que genera un alto costo económico directo e indirecto tanto para el sistema de salud en general, como para la sociedad mexicana en particular. En países como los Estados Unidos de América los ahogamientos en aguas litorales generan costos directos e indirectos por 273 millones de dólares estadounidenses al año. En Canadá, el costo de los ahogamientos es de 173 millones de dólares canadienses anuales³.



El papel de la salud pública



- Da seguimiento, evalúa y analiza la magnitud del problema.
- Recaba datos de mortalidad y morbilidad de ahogamientos y analiza su dimensión.
- Identifica y estudia los factores de riesgo para prevenir ahogamientos.
- Promueve la educación y estrategias de promoción de la salud para la prevención de ahogamientos.
- Promueve la capacitación para mejorar las competencias del personal y fortalece la primera respuesta en caso de ahogamientos.
- Promueve la prevención y desarrolla políticas. Impulsa estrategias basadas en evidencia científica de lo que funciona.
- Monitorea y evalúa las intervenciones preventivas y de atención de las lesiones.
- Promueve el registro y recolección de datos sobre los ahogamientos lo que permite contar con información para la toma de decisiones.



PREVENCIÓN DE AHOGAMIENTOS

Primeros auxilios⁴



¿Qué hacer?



1. Activar el Sistema Médico de Emergencias (SME) llamando al 911.

5. Si la víctima no respira o solo lo hace en "boqueos" se inicia con 30 compresiones en el centro del tórax, seguidas de dos ventilaciones.



2. Trate de hablar con la persona y calmarla.

6. Realizar cinco ciclos de 30 compresiones por dos ventilaciones hasta que la víctima se recupere o hasta que lleguen los servicios médicos de emergencia.



3. Si es factible, tratar de llegar a la persona con una pértiga o garrocha o arrojarle un flotador.

7. Retirar la ropa mojada de la persona y tapparla con algo caliente.



4. Sacar a la víctima del agua si se puede hacer con seguridad.

8. Si la víctima no respira, realizar la respiración boca a boca. El agua debe salir de los pulmones cuando el individuo comience a respirar.



9. La víctima debe recibir atención médica, ya que los problemas pulmonares después de un episodio de ahogamiento son muy comunes.





PREVENCIÓN DE AHOGAMIENTOS



¿Qué NO hacer?



1. Intentar entrar al agua para rescatar a otra persona, si no es seguro para usted y se está poniendo en riesgo.



“Este folleto va dirigido a personal de salud o vinculado a la prevención de lesiones accidentales”

Informes: 5062 1600 ext. 53027 • www.conapra.salud.gob.mx

“Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa”



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



STCONAPRA
Secretariado Técnico
Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes