

HISTORIAS DE VIDA: REFLEXIONES DE PERSONAS QUE HAN VIVIDO UNA LESIÓN ACCIDENTAL

Ahogamientos, asfixias, caídas, envenenamientos e intoxicaciones y quemaduras



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



STCONAPRA
Secretariado Técnico
Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes

Historias de Vida: reflexiones de personas que han vivido una lesión accidental

**Ahogamientos, asfixias, caídas,
envenenamientos e intoxicaciones,
y quemaduras**

**Historias de Vida: reflexiones de personas que han vivido una lesión accidental
Ahogamientos, asfixias, caídas, envenenamientos e intoxicaciones y quemaduras**

2018, Primera edición

ISBN:

Impreso en México

Propuesta e integración del documento: Ricardo Pérez Núñez y Ma Eulalia Mendoza García

Corrección de estilo: Cristina Gil Villegas

Diseño editorial: Ma Eulalia Mendoza García y Sebastián Uriel Mendoza García

D.R. © Secretaría de Salud

Lieja 7, Col. Juárez, 06600, México, Ciudad de México

Prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio mecánico o electrónico sin autorización escrita de los autores.

Cita sugerida: Historias de Vida: reflexiones de personas que han vivido una lesión accidental

Ahogamientos, asfixias, caídas, envenenamientos e intoxicaciones y quemaduras

Secretaría de Salud/STCONAPRA. México, Ciudad de México. 2018.

DIRECTORIO

José Narro Robles
Secretario de Salud

Miguel Robles Bárcena
Subsecretario de Administración y Finanzas

José Meljem Moctezuma
Subsecretario de Integración y Desarrollo del Sector Salud

Pablo Antonio Kuri Morales
Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

Antonio Chemor Ruiz
Comisionado Nacional de Protección Social en Salud/Seguro Popular

Julio Sánchez y Tépoz
Comisionado Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios

Guillermo Miguel Ruiz Palacios y Santos
Comisionado Nacional de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad

Ernesto H. Monroy Yurrieta
Titular de la Unidad Coordinadora de Vinculación y Participación Social

Luis Adrian Ortiz Blas
Titular de la Unidad de Análisis Económico

Enrique Balp Díaz
Director General de Comunicación Social

Secretariado Técnico del Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes

Arturo García Cruz
Secretario Técnico

Rafael Güemes García
Director para la Prevención de Accidentes

Director de Prevención de Lesiones

Laura Baas Briceño
Directora de Información y Evidencias

#LaPrevenciónEsVital!



Índice

Agradecimientos	10
Presentación	12
Introducción	14
1. Ahogamientos	17
1.1 Ahogamientos como problema de salud pública	17
1.1.1 Historia de Héctor Castillo Reyes	18
1.1.2 Historia de Araceli Garibay Ramírez	20
1.1.3 Historia de Rafael Güemes García	22
1.1.4 Historia de Mario Hernández Aguilar	24
1.1.5 Historia de Luis Hernández	26
1.1.6 Historia de Jesús y Martín Rodríguez Hernández	28
1.1.7 Historia de Saúl Hiram Manríquez Amao	30
1.1.8 Historia de Juan Felipe Méndez Viesca	32
1.1.9 Historia de Reyes Urbano Solís	33
2. Asfixias	35
2.1 Asfixias como problema de salud pública	35
2.1.1 Historia de Miriam Rocío Vargas García	36
2.1.2 Historia de Ramón Antonio Rojo Navarro	37
2.1.3 Historia de Cayetano Martínez Pérez	38
2.1.4 Historia de Brayan Rojo Navarro	40
2.1.6 Historia de Margarita Aceves Michel	42
2.1.7 Historia de Alfredo Guzmán García	43
2.1.8 Historia de Marely Hernández Martínez	44
2.1.9 Historia de Laura Olivia Piña de la Cruz	46
3. Caídas	49
3.1 Caídas como problema de salud pública	49
3.1.1 Historia de Juana Hernández Miranda	50
3.1.2 Historia de Íride Barajas Hernández	52
3.1.3 Historia de Verónica Díaz Rangel	53
3.1.4 Historia de Nely Edith Miranda Herrera	54
3.1.5 Historia de Jorge Francisco López Susunaga	56
3.1.6 Historia de José Florencio Posadas López	58

3.1.7	Historia de Carlota Ordóñez López	60
3.1.8	Historia de Susana Araceli García Salmeron	61
3.1.9	Historia de Dsoara Santoyo Castillo	62
3.1.10	Historia de Samanta Díaz	64
3.1.11	Historia de Maricela Guzmán García	66
3.1.12	Historia de Zulema Hernández	68
3.1.13	Historia de Guadalupe García Sánchez	69
3.1.14	Historia de Reynalda Jacinto Galeana	70
3.1.15	Historia de Diego Sexto Cortés	71
3.1.16	Historia de Aníbal	72
3.1.17	Historia de Luis García Rivera	73
3.1.18	Historia de J.D.G.C.	74
3.1.19	Historia de Beatriz Padilla Suárez	76
3.1.20	Historia de Mario Arturo Hurtado Decano	77
3.1.21	Historia de Vicente Rangel Ruíz	78
3.1.22	Historia de Carmen Morales Aguilar	80
4.	Envenenamientos e intoxicaciones	83
4.1	Envenenamientos e intoxicaciones como problema de salud pública	83
4.1.1	Historia de Gabriel Íktan Alonso Vargas	84
4.1.2	Historia de Raúl Rodríguez Flores	85
4.1.3	Historia de Carlos García Martínez	86
4.1.4	Historia de Emily	88
4.1.5	Historia de Jaqueline Espinosa Maganda	89
4.1.6	Historia de Evaristo Hernández Aguilar	90
4.1.7	Historia de María de la Luz Morales León	92
4.1.8	Historia de Ambrosio y J Guadalupe García Martínez	94
4.1.9	Historia de Agustín Aguilar Pichardo	96
4.1.10	Historia de Celso Aguilar Hernández	98
4.1.11	Historia de Carmen García Navarro	100
5.	Quemaduras como problema de salud pública	103
5.1	Quemaduras	103
5.1.1	Historia de J Reyes Martínez Vázquez	104

5.1.2	Historia de Soledad García Gutiérrez	106
5.1.3	Historia de Teodora Topete Macedo	107
5.1.4	Historia de Efraín Martínez Martínez	108
5.1.5	Historia de Saraí Andrea Sánchez Mejía	110
5.1.6	Historia de Brayan Rojo Navarro	112
5.1.7	Historia de Luz Mendoza	114
5.1.8	Historia de Francisco Vázquez Galinzoga	116
5.1.9	Historia de Pascasio Pérez Herrera	118
5.1.10	Historia de Mariana López Hernández	119
5.1.11	Historia de Quetzali Olvera Ramírez	120
6.	Lesiones accidentales	123
6.1	Otro tipo de lesiones accidentales	123
6.1.1	Historia de Sotero Moreno Agüero	124
6.1.2	Historia de Gilberto Cruz Noguez	126
6.1.3	Historia de Sergio Rodríguez Villalba	127
6.1.4	Historia de Verónica Tejeda Tovar	128
6.1.5	Historia de Juan Gómez Zurita	129
Glosario		130

Agradecimientos

La Secretaría de Salud agradece a todas las personas que amablemente contribuyeron con sus testimonios para la realización de este libro, con la sola esperanza de que sus historias ayuden a otras a prevenir muertes y lesiones permanentes e incapacitantes por ahogamientos, asfixias, caídas, envenenamientos e intoxicaciones y quemaduras. Ellas fueron la columna vertebral de este proyecto, sin su valiosa aportación no hubiera sido posible su realización. ¡muchas gracias!

Ahogamientos: Héctor Castillo Reyes, Araceli Garibay Ramírez, Rafael Güemes García, Mario Hernández Aguilar, Luis Hernández, Jesús y Martín Rodríguez Hernández, Saúl Hiram Manríquez Amao, Juan Felipe Méndez Viesca, Reyes Urbano Solís y Daniel Rodríguez Garibay.

Asfixias: Miriam Rocío Vargas García, Cayetano Martínez Pérez, Brayan Rojo Navarro, Ramón Antonio Rojo Navarro, Marely Hernández Martínez, Alfredo Guzmán García, Margarita Aceves Michel y Laura Olivia Piña de la Cruz.

Caídas: Juana Hernández Miranda, Íride Barajas Hernández, Verónica Díaz Rangel, Maricela Guzmán García, Nely Edith Miranda Herrera, Jorge Francisco López Susunaga, José Florencio Posadas López, Carlota Ordóñez López, Susana Araceli García Salmerón, Dzoara Santoyo Castillo, Samantha Díaz, Zulema Hernández, Guadalupe García Sánchez, Reynalda Jacinto Galeana, Diego Sexto Cortés, Aníbal, J.D.G.C., Beatriz Padilla Suárez, Mario Arturo Hurtado Decano, Luis García Rivera, Vicente Rangel Ruíz y Carmen Morales Aguilar.

Envenenamientos e intoxicaciones: Gabriel Íktan Alonso Vargas, Carlos García Martínez, Raúl Rodríguez Flores, Emily, Evaristo Hernández Aguilar, María de la Luz Morales León, Agustín Aguilar Pichardo, Celso Aguilar Hernández, Ambrosio y J Guadalupe García Martínez, Jaqueline Espinosa Maganda y Carmen García Navarro.

Quemaduras: J Reyes Martínez Vázquez, Soledad García Gutiérrez, Teodora Topete Macedo, Efraín Martínez Martínez, Saraí Andrea Sánchez Mejía, Brayan Rojo Navarro, Luz Mendoza, Francisco Vázquez Galinzoga, Pascasio Pérez Herrera, Quetzali Olvera Ramírez y Mariana López Hernández.

Otras lesiones accidentales: Sotero Moreno Agüero, Gilberto Cruz Noguez, Verónica Tejeda Tovar, Sergio Rodríguez Villalba y Juan Gómez Zurita.

Del mismo modo, agradece a las personas e instituciones que ayudaron a identificar a las personas y realizaron las entrevistas:

- **Red Toxicológica Mexicana (RETOMEX):** Juan E. Viquez Guerrero, Responsable del Centro de Información y Asistencia Toxicológica del Hospital de Pediatría del Centro Médico Nacional Siglo XXI.
- **Coahuila:** Manuel de la Rosa Delgadillo, Encargado Estatal del Programa de Seguridad Vial y Prevención de Accidentes.
- **Ciudad de México:** Alejandra Martínez Delgadillo, Subdirectora de Intervenciones Estratégicas en Salud y Responsable del Programa de Prevención de Accidentes.
- **Guerrero:** Elizabeth Zapata Díaz, Coordinadora del Programa de Seguridad Vial.
- **Hidalgo:** Maribel Vite Reyes, Coordinadora Estatal de Prevención de Accidentes.
- **Michoacán:** Adriana Macías González, Responsable Estatal del Programa de Prevención de Accidentes.
- **Nayarit:** Danahe Elizabeth Flores Torres, Coordinadora del Departamento de Promoción de la Salud, Jurisdicción II Compostela.
- **Puebla:** Eric Varela Cortés, Titular de la Unidad del Sistema de Urgencias Médicas.
- **Sinaloa:** Adriana Armenta Lindoro, Coordinadora del Programa de Seguridad Vial.
- **Veracruz:** Pedro Múzquiz Peña, Secretario Técnico del Consejo Estatal de Prevención de Accidentes STCOEPRA-Veracruz.

Presentación

El Programa de Acción Específico, Prevención de Accidentes en Grupos Vulnerables 2013-2018, es de reciente creación y fue aprobado para su ejecución en 2014. Este programa busca disminuir el alto número de defunciones y daños a la salud causados por ahogamientos, asfixias, caídas, envenenamientos e intoxicaciones y quemaduras accidentales, a través de la implementación del Modelo Integral para la Prevención de Accidentes en Grupos Vulnerables (MPIrA).

El MPIrA está cimentado en un enfoque de salud pública que toma como referencia la evidencia nacional e internacional de las acciones que han mostrado ser efectivas en materia de prevención y control de los cinco principales tipos de lesiones accidentales, entre ellas, las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. Fue elaborado por un grupo de trabajo compuesto por 106 profesionales de más de 50 adscripciones distintas durante 2015. Una de sus estrategias transversales es la comunicación social efectiva a través de la generación de materiales por y para la población general.

Los sistemas de vigilancia epidemiológica han permitido identificar los cambios y las tendencias en la ocurrencia de las lesiones accidentales antes mencionadas; establecen la susceptibilidad del riesgo que tiene la población de sufrir una lesión por alguna de estas cinco causas, identifican los factores de riesgo; y promueven la recolección sistemática, análisis e interpretación de datos de salud necesarios para la planificación, implementación y evaluación de políticas públicas. Por cada persona que fallece en un accidente, muchas más son hospitalizadas con consecuencias graves —algunas de ellas tendrán daños permanentes en su estado de salud— y un número inaceptablemente alto será atendido en el área de urgencias.

Pero detrás de cada estadística existen historias reales de personas que se esfuerzan por salir adelante después de haber sufrido una lesión accidental o de que perdieron a un familiar por alguna de estas causas. Existe un potencial alto de aprendizaje para la prevención y promoción de la seguridad si las personas conocen estas historias. Por este motivo la Secretaría de Salud, a través del Secretariado Técnico del Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes, buscó dar voz a las personas que tradicionalmente no la han tenido: las víctimas directas o indirectas de los accidentes.

El 16 de agosto de 2017 se difundió la convocatoria “Compártenos tu historia” para promover la participación ciudadana en este importante tema. Un número importante de personas compartieron con nosotros su experiencia de vida, con la esperanza de que su “historia de vida”

contribuya para que otras tomen las medidas necesarias a fin de que ellas y sus familiares no sufran una lesión accidental que se traduzca en muerte o discapacidad permanente. A todas ellas les agradecemos enormemente sus reflexiones que sin duda nos permitirán recapacitar sobre todas las oportunidades que tenemos como sociedad para prevenir y controlar mejor los accidentes en México.

Las lesiones accidentales representan una amenaza para la sociedad mexicana, al ser una causa de muerte frecuente y de discapacidad. Sus consecuencias impactan considerablemente en todas las etapas de la vida, así como en el entorno familiar y social. Es por ello que la población tiene un rol importante para prevenir que ocurran los accidentes. Esperamos que este documento contribuya a que la sociedad se sensibilice sobre la importancia de adoptar conductas seguras y promover entornos seguros que redunden en la prevención de lesiones accidentales.

El documento presenta 66 “historias de vida”, incluyendo las reflexiones de las propias víctimas, o de sus familiares, en torno a su experiencia, enfocándose en por qué ocurrió su accidente, cuáles fueron las consecuencias económicas, laborales, emocionales o familiares que tuvo, qué se pudo hacer para que no hubiese ocurrido, así como qué le recomendarían a otras personas para prevenir accidentes en el futuro. Todo esto con la finalidad de que su experiencia ayude a otras personas a prevenir los daños a la salud asociados a este importante problema de salud pública.

Esperamos que este documento constituya una herramienta útil que permita sensibilizar al personal de salud, las autoridades sanitarias y la sociedad en su conjunto sobre la importancia de trabajar en torno a la prevención y el control de las lesiones accidentales.

Dr. Arturo García Cruz

Secretario Técnico del Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes

Introducción

En seguimiento a la implementación del Modelo Integral para la Prevención de Accidentes en Grupos Vulnerables (MPIrA), del 16 de agosto de 2017 al 31 de julio de 2018, el Secretariado Técnico del Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes abrió una primera convocatoria para promover la participación ciudadana, con el fin de integrar este documento que recupera las historias de vida de personas que han vivido una lesión accidental. Historias que tradicionalmente han pasado desapercibidas por la sociedad mexicana y que ahora, gracias al invaluable apoyo de 66 personas, y del personal que nos ayudó a contactarlas, podemos contribuir a visualizarlas. Cada una de estas historias representa a miles de casos más que han ocurrido en nuestro país, por lo que hay mucho potencial para aprender de ellas.

El objetivo de este proyecto estratégico del Secretariado Técnico del Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes fue que este espacio de participación ciudadana propiciara la reflexión de la población sobre las causas de los accidentes, los hechos que enmarcan estos eventos y que en ocasiones complican sus consecuencias, pero, sobre todo, en cuanto a lo que la sociedad puede hacer para evitar que sigan ocurriendo distintas lesiones accidentales, tales como ahogamientos, asfixias, caídas, envenenamientos e intoxicaciones y quemaduras en grupos vulnerables. Las enseñanzas emanadas de los testimonios de las personas que compartieron con el Secretariado Técnico del Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes su historia y experiencia, buscan sensibilizar a otras personas sobre el daño psicológico, social y económico que generan los accidentes y la urgente necesidad de trabajar a fin de lograr conductas y entornos más seguros para toda la población.

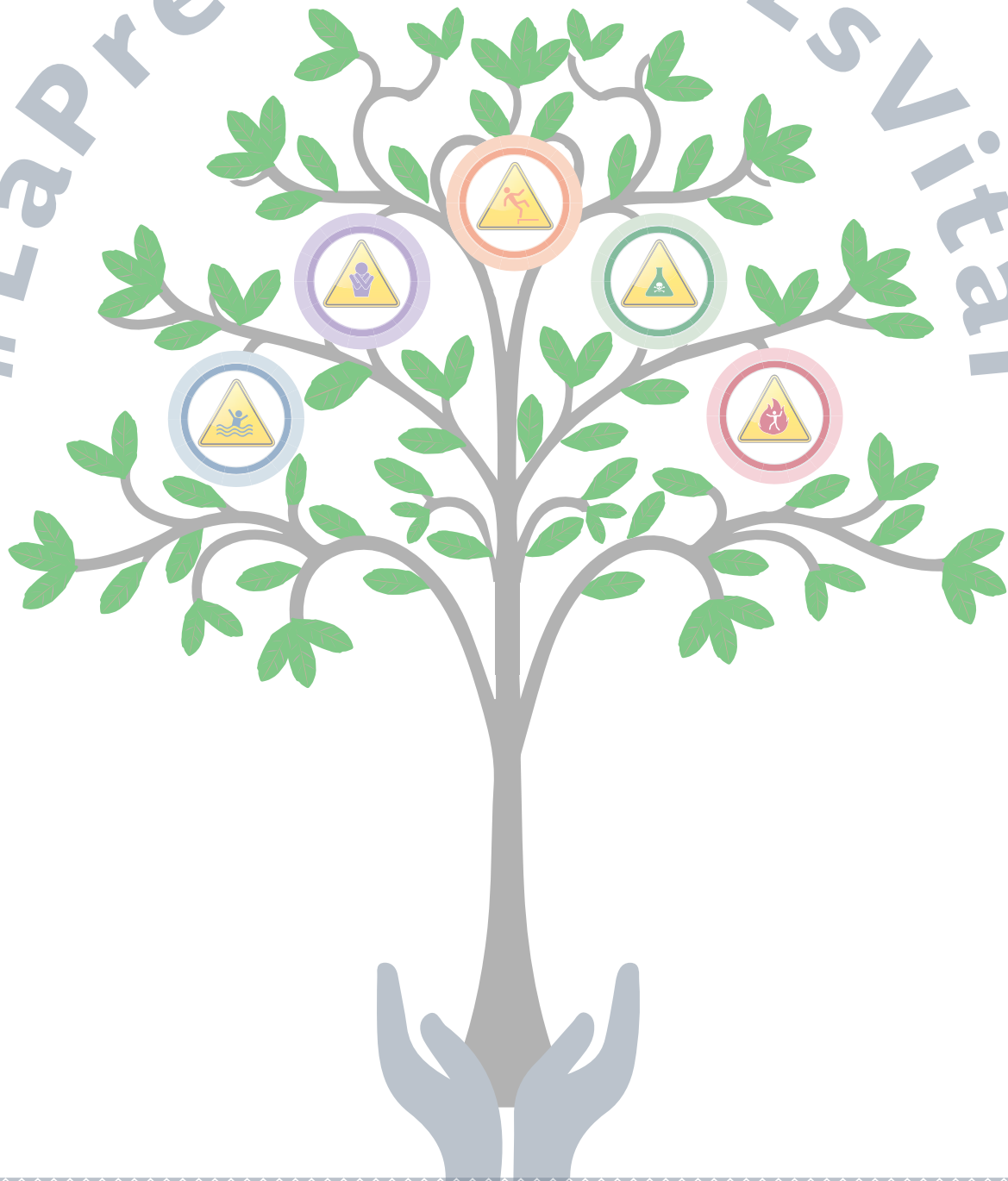
En México, las lesiones accidentales desde hace varios años causan una gran cantidad de víctimas entre las que se encuentran niños y niñas, adolescentes y personas adultas mayores, grupos considerados como altamente vulnerables. Lamentablemente algunos de los casos son fatales y los que no lo son comúnmente dejan secuelas irreparables; en algunos otros requieren de largos periodos de recuperación que implican un alto costo económico y social e impactan negativamente en las finanzas de los hogares y las instituciones de salud, además de generar un desgaste emocional y psicológico en las familias de las personas afectadas. Las lesiones accidentales son el resultado de una serie de factores que convergen en una situación de riesgo mal manejado; sin embargo, en todos los casos los accidentes, y sus lesiones consecuentes, se pueden prevenir.

Con base en este contexto, en las siguientes páginas se presentan “historias de vida” contadas por personas que han sufrido una lesión o que perdieron a un familiar por ahogamientos, asfixias, caídas, envenenamientos e intoxicaciones y quemaduras accidentales. Estas historias son un referente para que el personal de salud, las autoridades sanitarias y la sociedad en su conjunto tomemos conciencia de lo importante que es la prevención, ya que el periodo más importante para prevenir las consecuencias de un accidente es cuando aún no ocurre. Las “historias de vida” resumen los acontecimientos más relevantes de la existencia de las personas y del momento en que su salud se vio comprometida por un accidente, y el impacto de este evento en su vida personal y familiar. Incluye también las reflexiones de los informantes en torno a qué se pudo hacer para prevenir el accidente que sufrieron y qué recomendaciones hacen para otras personas en situaciones similares con el fin de evitar futuros eventos. Debemos fomentar la prevención en nuestros hogares, lugares de trabajo, escuelas, centros recreativos y en la vía pública, con la finalidad de disminuir los riesgos a los que estamos expuestos cotidianamente.

El documento está organizado en seis apartados. En el primero se describen nueve historias de personas que tuvieron una experiencia por ahogamientos accidentales. Posteriormente, en el segundo apartado se presentan ocho historias sobre asfixias. En el tercero se relatan 22 testimonios de quienes sufrieron caídas accidentales, mientras que en el siguiente está conformado por 11 historias de vida de personas que tuvieron que ver con algún envenenamiento o intoxicación. En el quinto apartado se incluyen 11 historias de lesiones accidentales por quemaduras. Por último, se incluyen cinco historias de quienes sufrieron otro tipo de lesión accidental, diferente a las cinco antes mencionadas.

Con este documento el STCONAPRA busca dar un paso más en el tema de la Prevención de Accidentes en Grupos Vulnerables como parte de su compromiso permanente de prevenir y controlar el problema de las lesiones accidentales en México. Si este trabajo logra cambiar el paradigma de cómo la sociedad mexicana entiende la ocurrencia de los accidentes y sus lesiones derivadas, habrá cumplido su propósito final. Como Secretariado Técnico consideramos que debemos transitar de la percepción de que los accidentes son inevitables a una cultura en la que la prevención no sea “impuesta” por alguien más, sino que socialmente nos demos cuenta de los réditos que ofrece adoptar distintas conductas y acciones de seguridad de forma proactiva.

#LaPrevenciónEsVital!





Ahogamientos

Ahogamientos como problema de salud pública

Los ahogamientos accidentales son un importante problema de salud pública. En la última década se registraron 25 mil 413 fallecimientos, de los cuales 85% estaba constituido por hombres. El grupo de edad más afectado por esta causa fue el de 20 a 59 años de edad, que reportó 50%, le sigue el de los adolescentes de 10 a 19 años, con 20%, la población infantil de 0 a 9 años presentó 17% y la adulta mayor de 60 y más, 11%.

Las defunciones ocurren mayormente en arroyos, lagos, mar abierto y ríos, con 27%, y en depósitos de agua y tanque para apagar incendios, con 16%.

Según datos de la ENSANUT 2012, cada año se registran 5 mil 809 ahogamientos no fatales, de ellos 80.5% con consecuencias permanentes de salud, la más frecuente fue dificultad para oír.

Asimismo, por esta causa en la última década se reportaron 2 mil 132 egresos hospitalarios en unidades de la Secretaría de Salud y del Instituto Mexicano del Seguro Social, 79% correspondió a población infantil, 13%, a adolescente y 1%, a adulta mayor.

Detrás de estos números hay historias de vida que a continuación se presentan.

Historia de Héctor Castillo Reyes

Fallecido en el Estado de México, el 15 de agosto de 2016



“Son accidentes, no es provocado, es algo que a la mejor sí se puede prevenir, pero en el momento no se piensa en las consecuencias que pueda traer...”

**Testimonio otorgado por:
José Antonio Castillo Reyes
Hermano**

Era un 15 de agosto. Ese día iba a ir con un vecino a cortar unos elotes de una milpa que tiene al lado de una presa.

—¡Yo voy! ¡Yo voy! —dijo mi hermano.

—¡Déjalo que venga! —me propuso el vecino.

No lo queríamos llevar, llegamos a la milpa, estuvimos cortando elotes, comimos y nos fuimos a la orilla de la presa. Adentro estaba una barca con unos niños, se aventaban de la barca y nadaban, nos empezaron a llamar y nos metimos.

Nos dijo el vecino que tuviéramos cuidado porque por ahí pasaba el río. Él se fue con nosotros y nos iba diciendo más o menos por donde estaba, mi hermano se empezó a quedar atrás...

Cuando nos dijo que empezáramos a nadar porque ahí estaba el río, mi hermano Héctor nos vio y también nadó un tramo, como unos diez metros, creo que después se cansó, le daría un calambre, no sé. Cuando volteamos se estaba hundiendo manoteando, entonces se regresó el vecino y otro chavo que se había



metido con nosotros para quererlo sacar, pero se hundieron los dos, nada más salió el otro chavo. Se bloquea uno, ya no se sabe qué hacer, como pudimos o como pude me subí a la barca que estaba ahí y empezamos a dar vueltas, pero ya no lo encontramos, mejor nos salimos.

—¡Sí se hundió, ya la corriente se lo llevó porque por ahí pasa el río! —nos dijo un señor que andaba juntando su red de pesca. Ni siquiera nos quiso ayudar para jalar la red y ver si estaba atorado, después se le marcó a protección civil por teléfono y fue un relajo porque llegaron ya muy tarde.

Más o menos entre 3 y 4 de la tarde nos atendieron, como a las 6 o 7 de la noche mandaron a los rescatistas, eran las 11 de la noche cuando lo sacaron, ya no se pudo hacer gran cosa. Las autoridades no nos creen, piensan que se está violentando a la persona, empiezan a interrogar como si se le hubiese querido matar, entonces es más presión para el que tiene el incidente en ese momento.

Son accidentes, no es provocado, es algo que a la mejor sí se puede prevenir, pero en el momento no se piensa en las consecuencias que pueda traer, ya después de eso es difícil salir del problema

o del evento que se suscitó porque es doloroso, es parte de la familia, es parte de uno mismo, crecimos juntos y para todos lados andábamos, para allá y para acá. Pero ni modo, tarda uno en superarlo.

Hay que pensar más en las consecuencias que pudiera traer, muchas veces lo hacemos por el relajo o porque andamos con los amigos, se nos hace fácil, dice uno: “¡Vamos!” y no pensamos en las consecuencias de lo que puede pasar. Tenía 16 años, yo acababa de salir de la prepa y él a tercer semestre, estábamos en las vacaciones.



Historia de Araceli Garibay Ramírez

Lesionada en Cuernavaca, Morelos



“Ahora procuro no aventarme en albercas profundas o que no estén vigiladas por alguien que se encuentre al pendiente de este tipo de accidentes ...”

**Testimonio otorgado por:
Araceli Garibay Ramírez**

En una ocasión fuimos a un balneario en Cuernavaca, tenía 25 años, estábamos en unas vacaciones familiares que se habían planeado desde hace varias semanas. Ya con la familia, relativamente cerca de la alberca a la que tenía pensado meterme, me aventé sin siquiera saber la profundidad o si había alguien cerca que pudiera ayudarme en caso de que pasara algún accidente. Cuando me aventé y al intentar tocar el fondo de la alberca no lograba alcanzarlo, entonces trataba con todas mis

fuerzas de estar en la superficie para poder gritar, pero al intentarlo se metía el agua en mi boca y fue más mi desesperación, y al no saber nadar y con poca gente en la alberca no había manera de pedirles que me ayudaran.

En ese momento traté de ubicar la orilla para intentar agarrarme pero tampoco lo lograba. En mi desesperación logré ver que una persona iba pasando casi frente a mí y con varios movimientos desesperados alcancé a la persona tratando de apoyarme en ella



para poder salir o al menos sacar la cara del agua y pedir ayuda. Esta persona, al ver que no sabía nadar, intentó ayudarme, pero con lo desesperada que estaba no dejaba ni que él se acercara a la orilla y también lo estaba hundiendo. Entre tanto movimiento en el agua, uno de mis familiares nos pudo ver porque se estaba acercando. Entonces llegó a ayudarnos, pero se dio cuenta que no estábamos cerca de la

orilla, por lo que corrió a buscar un palo para ayudarnos, cuando regresó yo estaba inconsciente y el señor tratando de llevarme a la orilla. Con el apoyo de mi familia me sacaron más rápido y gritaban pidiendo ayuda, ya que no sabían cómo ayudarme en ese momento. Estuve inconsciente como tres minutos hasta que el doctor del balneario llegara a auxiliarme y recuperara el conocimiento.

Ahora procuro no aventarme

en albercas profundas o que no estén vigiladas por alguien que se encuentre al pendiente de este tipo de accidentes y sepa de primeros auxilios, ya que ese momento me quedó muy marcado y ahora con mis hijos trato de estar más atenta y de ser posible en un lugar donde yo los pueda ayudar lo más rápido y evitar que pasen por un momento como el mío.

Historia de Rafael Güemes García

Lesionado en Acapulco, Guerrero



“Me sentí realmente atrapado con la fuerza de la naturaleza y a la naturaleza no se le gana con fuerza, se le gana con inteligencia.”

**Testimonio otorgado por:
Rafael Güemes García**

Normalmente iba al mar. En esa ocasión estaba en el Revolcadero (Acapulco). Siempre buscaba alejarme de la playa unos 100 o 200 metros. Sin darme cuenta de la lejanía, me fui nadando, llegó un momento en el cual empecé a visualizar la orilla y cuando me di cuenta estaba bastante lejana. El mar estaba un poco más agitado, y traté de hacer algo que no se debe hacer: luchar contra el mar. Me empecé a agotar por no seguir las reglas, que sí las sabía pero no las apliqué. Entonces comencé con

brazadas, pero no, cuando las olas se formaban y avanzaban, iba en contra de ellas de forma perpendicular, no favorecía que avanzara, en el instante en el que me agoté pensaba que ya no podría responder.

En eso llegó un chico que me auxilió y me empezó a orientar cómo moverme con las olas, me mostró con ejemplos cómo tenía que avanzar, a pesar de que estaba exhausto ante la presencia y el impulso que me dieron sus palabras. ¡Pero lo más importante! Me

indicó como debía nadar con la corriente, no contra la corriente. Empecé a avanzar, cuando visualicé la orilla más o menos a la mitad de donde había tenido esa crisis, sentí que mis propias energías regresaron. Nadé con más fuerza pensando que tenía la proximidad de la orilla. Llegando a la playa le di una gratificación a este muchacho, me recordó nuevamente las reglas del mar: “Primero: Si no eres muy experto no te alejes mucho. Segundo: Debes seguir las reglas para nadar y sobre todo en esas

partes del Revolcadero”.

Hay un lugar donde se visualiza el total de la playa; en uno de los cuadrantes, el que está en el lado derecho mirando hacia el mar, hay más corrientes internas y ¡Te jala! Te agotas precisamente por eso, es una gran experiencia. A partir de ese día jamás me volví a meter a más de 200 metros, inclusive conforme pasan los años hago menos esa inclusión, me mantengo cercano a la bahía de la playa. También hago la recomendación a otras gentes, cuando consideras

que no saben nadar, bien les dices: ¡Tengan cuidado! Sobre todo en ese tipo de mares que por sus características te pueden vencer, ésa es una de ellas. Esa experiencia fue muy agradable en el sentido de que pensando que podía hacer muchas cosas (estaba más joven), no fue así, me sentí realmente atrapado con la fuerza de la naturaleza y a la naturaleza no se le gana con fuerza, se le gana con inteligencia.



Historia de Mario Hernández Aguilar

Fallecido en el Estado de México, el 19 de octubre de 1996



“Es mucho arriesgarse, es preferible avisar a alguien que esté mejor preparado, con la desesperación se avienta uno, está duro eso también...”

**Testimonio otorgado por:
Evaristo Hernández Aguilar
Hermano**

Fue un sábado cuando mi hermano iba llegando de su trabajo. Me fui a bañar, sentí frío y nada más me lavé la cabeza, me regresé a mi casa a bañarme otra vez y comí. Volví con mi hermano que estaba sentado en la orilla del bordo.¹ Ese día había unos XV años con un pariente.

—¡Ya no te bañes, hace frío, así nos vamos! —le sugerí.

—¡Voy a ir pero me acompañas! —me dijo.

¹Bordo: son depresiones sobre el terreno, adaptadas para la captación de aguas pluviales y escurrimientos.

—¡Sí! —le contesté.

Se quedó con su esposa que estaba lavando. Me fui a moler el queso. Cuando me avisaron que se estaba ahogando, corrí hacia el bordo. Con todo y ropa me aventé a sacarlo y no lo encontré, después llegó uno de mis hermanos.

—¡Trae un lazo, me voy a amarrar, y si después de un rato no salgo, me jalar! —le dije.

Cuando me jalaron ya lo traía, lo saqué y lo puse en el bordo, se juntó gente y no nos quisieron dejar que lo pusiéramos adentro,



hasta que vinieran de Jilotepec las autoridades para que lo recogieran.

Se lo llevaron, nos ayudaron con la caja y todo, lo trajimos, no hubo problema conmigo; yo me aventé a ayudarlo, no por otra cosa. Se arriesga uno mucho cuando ve esas situaciones, pero no se piensa en esos momentos. Yo quiero decirles a otras personas que no se arriesguen si no saben nadar,

mejor que avisen para que los saquen cuando se estén ahogando, porque me arriesgué al aventarme, sin pensarlo, con todo, ropa y zapatos. Diría que está mal porque acababa de comer, qué tal si me pasa algo... Por el susto duré quince días que no podía probar alimento, hasta que fui al doctor me dijeron que era mucho peligro. Pude morir también.

Es mucho arriesgarse, es prefe-

rible avisar a alguien que esté mejor preparado, con la desesperación se avienta uno, está duro eso también... Y tanto que nada, ya me da miedo, nos íbamos a bañar al arroyo, nos gustaba ir en las noches o tardes a Ojo de Agua. Mi hermano casi no sabía nadar, por eso lo que le pasó, dejó ocho de familia. ¡Éramos muy unidos, nunca nos dejábamos!

Historia de Luis Hernández

Fallecido en Teupan, Estado de México, en 2001

Luis no trabajaba aquí, era la Semana Mayor, él llegó el miércoles contándome cosas que no venían al caso, como si algo fuera a pasar, fue mi cumpleaños.

—¡No me voy si no hacemos

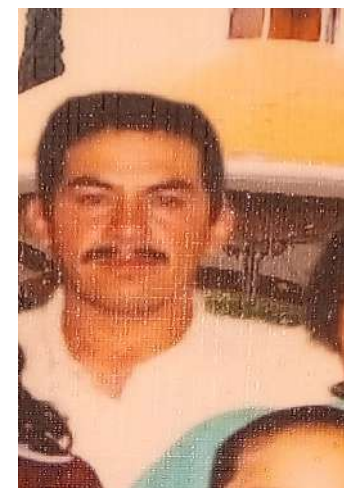
mole! —dijo.

Los hombres se pusieron a hacer la comida. El viernes todavía me seguía diciendo cosas como presintiendo algo, yo lo miraba con asombro. El sábado de gloria

nos fuimos muy temprano a traer el abono para la siembra porque ya se aproximaba.

—¡Nos vamos a ir de pesca! —dijo cuando llegamos.

Y sí, nos fuimos a la presa de



Magueyes que es la de Xhimójay y empezaron a tender la red.

—¡No te metas! —le dije.

Aun así se subieron a la lancha dos de mis sobrinos y él también.

—¡Vente! —le decía desde lejos.

Lo que nunca hizo, me entregó su cartera y su reloj.

—¡Bájate! —le dije a uno de mis sobrinos, atemorizada por el peso. Y se bajó pero se subió otro sobrino.

En cuestión de segundos se le empezó a meter agua a la lancha, no sabemos de qué manera se volteó con todo y las tres personas que iban. Mi sobrino Javier fue a rescatarlos, incluso primero subió a Luis y después iba por Juan Luis, ya que soltó un grito espantoso porque se ahogaba; el gritaba y se sumía, se desvanecía su grito; entonces subió a Juan Luis,

pero mi esposo se volvió a tirar al agua, por más que hizo el sobrino, ya no lo encontró.

Después empezaron a llegar más familiares de él y yo mirando a todos lados hasta que lo vi cómo flotó; alcancé a ver su camisa, su playera y les dije: “allá está”. Llegó el dueño de la lancha y se amarraron todos con un lazo, con el lazo uno tras otro es como lograron

sacarlo y nosotros sacamos la lancha.

Tendido en el suelo le dimos respiración para reanimarlo, cuando yo lo hice echaba agua hasta por los ojos, por todos lados. Uno de mis hijos, el mayor, lo hizo de igual forma pero vimos que no reaccionaba.

—¡Vamos al doctor a Jilotepec! —le dije a un sobrino.

Siempre hemos contado con el Seguro Social, lo subimos a la camioneta rápido pero desgraciadamente en el Seguro me dijeron que él ya no traía latido cardíaco. Lo mandaron al SEMEFO, pedí ayuda al entonces presidente. Edgar me orientaba en lo que necesitaba. Luis sí sabía nadar, a lo mejor fue

que almorzó muy bien y no le hizo digestión, la presión o el frío del agua, como dicen, hay pulmonías fulminantes o se acalabró, no lo sé, mi duda de siempre es: ¿Si ya lo habían sacado por qué se aventó otra vez? Quiero pensar que fue porque el otro sobrino se estaba ahogando.

Pienso que hay que respetar los días santos porque son días de reconciliación, de recogimiento y uno lo agarra como diversión. Sí, es bueno divertirse pero hay que ver el momento porque quedan experiencias muy fuertes, yo jamás he vuelto a andar en esas cosas, para nada he vuelto a ir.

“Hay que respetar los días santos porque son días de reconciliación, de recogimiento y uno lo agarra como diversión. Sí, es bueno divertirse pero hay que ver el momento porque quedan experiencias muy fuertes.”

**Testimonio otorgado por:
María de la Luz Morales León
Esposa**



Historia de Jesús y Martín Rodríguez Hernández

Fallecidos en el Estado de México, en 1997



“No entren tomados al agua, piensen antes de hacer un deporte así, es peligroso. Los familiares no deberían permitirles salir de su casa en esas condiciones, corren mucho peligro, en un momento se pueden acabar sus vidas como a ellos.”

**Testimonio otorgado por:
Lucrecia Rodríguez Hernández
Hermana**

Ellos fueron a trabajar, a cosechar maíz con un vecino. Empezaron a tomar y a tomar, a la hora de la comida ya estaban algo tomados. Después salieron de trabajar y empezaron que querían ir a la presa a agarrar un pescado, tenían un trasmallo² donde se entrampan³ pescados. Entonces ellos se fueron y se subieron a la lancha, empezaron a discutir con el otro chavo, en eso fue donde se

les volteó la lancha; él dice que no sabe cómo salió un remolino y fue así como pasó.

Mi hermano Martín, el mayor, dicen que murió al instante, al caer se pegó en la cabeza con una piedra y mi otro hermano Jesús se aventó a rescatarlo, en el transcurso de estar nadando se le enredaron los botones de su camisa con el trasmallo y ya no pudo salir. Un muchacho que los escuchó corrió queriendo auxiliarlos pero no pudo hacer nada, entonces vinieron a avisar a mi papá y a mi mamá y fue toda la familia. Trata-

ron de ayudarlos pero ya no pudieron hacer nada, no encontraron los cuerpos, se hundieron y pasaron toda la noche en vela buscándolos, esperando que alguien los viniera a sacar hasta que llegaron los buzos. En la madrugada lograron sacar los cuerpos, se los llevaron y nos los entregaron bien tarde, pero sí iban tomados.

Sabían nadar los dos, por eso no nos explicamos. ¿Cómo no lograron salir? Dicen que mi hermano Jesús se atoró en la misma red y no lo dejó salir a flote, y el chavo que iba en vez de auxiliar-

²Trasmallo: artefacto de pesca formado por tres redes, una central más tupida, y dos exteriores superpuestas.

³Entrampan: hacer que un animal caiga en la trampa.



los trató de escapar. El chavo que estaba afuera, el cual los detectó, escuchó como si mi hermano pidiera auxilio y gritaba, pero el otro chavo no hizo nada. Un vecino desde su casa salió a caballo, pero dicen que el caballo no quiso entrar al agua, que se paraba de manos. Donde ellos se encontraban no estaba hondo, estaba más hacia la orilla y ahí fue donde quedaron. Cuando entraron los buzos no los encontraron tan profundo, no se explican cómo se volteó la lancha porque ésa fue la versión que dio el muchacho. Y el otro muchacho que los escuchó gritar, y todo eso, estaba dormi-

do afuera cuidando sus vacas. Al oír los gritos él se despertó, ya estaba oscuro y no vio bien lo que pasó. Dice que el que se aventó es el que pedía auxilio, que lo ayudarían, que no lo hicieran por él sino por su hija: tenía una niña de 2 años. Un vecino sí corrió a ayudarlos pero ahí fue cuando el caballo no quiso entrar, y al momento de meterse ya no los encontró. Fue un accidente, es lo que dicen todos porque el muchacho que los vio y dio su versión también estaba tomado.

No entren tomados al agua, piensen antes de hacer un deporte así, es peligroso. Los familiares

no deberían permitirles salir de su casa en esas condiciones, corren mucho peligro, en un momento se pueden acabar sus vidas como a ellos. Andaban muy contentos trabajando. Pero al salir les pasó esto, salieron de su casa y ya no regresaron, por tomar y entrar al agua sin precauciones. En este caso no tomaron medidas mis papás ni su esposa porque incluso ellos ya no entraron a la casa, mandaron a la niña pequeña a pedir las botas para meterse al agua, ya nadie hizo nada por detenerlos al estar tomados.

Historia de Saúl Hiram Manríquez Amao

Lesionado en San José del Cabo, Baja California Sur



Tenía 16 años de edad y me sumé un fin de semana a un grupo de cuatro muchachos que iban a hacer un paseo a un lugar llamado San José del Cabo, de ahí íbamos a ir a la Bahía de los Muertos. Como a eso de las 2 de tarde nos dirigimos a la playa y estuvimos sentados bajo la sombrilla que pone uno en la orilla del mar con unas hieleras que no llevaban cervezas sino vino tinto. Estuvimos tomando vino, se nos empezó a subir, empezamos a sentir que no estábamos ya más que alcohólicos. A las 5 de la tarde en ese lugar sopla el viento en una dirección un poquito inclinada en forma

diferente al resto del día, entonces empieza el oleaje que saca el mar hacia el lado del océano porque es mar abierto, y se me ocurrió meterme a tratar de nadar. A la orilla de la playa corre un grupo

“No se debe de entrar al agua a bañarse o a nadar ni habiendo comido mucho, ni habiendo tampoco tomado bebidas embriagantes porque uno no tiene los mismos reflejos...”

**Testimonio otorgado por:
Saúl Hiram Manríquez Amao**

de escollos⁴ hasta un lugar donde hay piedras más grandotas y hacia ese lugar quería ir. Sin embargo, me di cuenta que no podía ir en la dirección de las piedras, ni podía regresarme porque el oleaje me lo impedía. El mar me estaba llevando cada vez más adentro, hasta que se percató alguno de mis compañeros y se metió por las piedras y trató de agarrarme del cuerpo, no me podía sostener, me agarró por los cabellos. Para entonces yo ya había tratado varias veces de subirme a una piedra que estaba llena de erizos secos, y se clava-

⁴Escollo: es un tipo de islote rocoso, a flor de agua o un arrecife.



ron en mi piel miles de sus espinas, que son material calcáreo,⁵ en el área del abdomen, del tórax y en las extremidades inferiores. Finalmente, el muchacho logró sacarme jalándome poco a poco, agarrándome del cabello, me llevó a un hospital de San José del Cabo, donde me hicieron extracción de una por una de las espinas que se habían metido.

Las espinas del erizo si no se sacan médicamente, se quiebran, se quedan los fragmentos incrustados dentro de la piel, causan mucho dolor. Sin embargo, ya que me curaron, nos regresamos al pueblo, estuve a punto de

⁵Calcáreo: son las únicas esponjas cuyo esqueleto mineral está compuesto por espículas de carbonato cálcico cristalizado en forma de calcita o aragonito.

morir por esa causa. No se debe de entrar al agua a bañarse o a nadar ni habiendo comido mucho, ni habiendo tampoco tomado bebidas embriagantes porque uno no tiene los mismos reflejos, si el agua lo cubre a uno muy fácilmente uno se desespera y da manotazos que lo llevan más hacia el fondo y se puede llegar a tener en un momento dado la muerte.

Un día iba con otros compañeros médicos y en compañía de unas enfermeras, de pronto, vemos que hay un balneario que decía “Atotonilco”, en un lugar llamado Huejúcar, Jalisco. Entonces nos quisimos refrescar y nos metimos a una alberca. Las instalaciones estaban muy rudimentarias, como si hubiera sido una vieja hacienda con una alberca inmensa pero con adobe, no tenía adecuaciones, arreglos de cemento ni nada absolutamente, incluso el agua lucía un poquito café, así como que es una alberca con agua que se filtra de los cerros y viene a dar a ese lugar. Estuvimos bañándonos, había dos o tres personas más en ese lugar, era fin de semana (domingo). En eso llegó

una persona vestida con sombrero y chaleco, traía una botella de brandy y saludando.

—¡Hola, paisanos, vengo de Texas, qué bueno que nos encontramos! —dijo— y no sé qué, ¡Salud!

—¿Alguien de ustedes quiere? —preguntó.

Nadie quiso el vino, pero él se echaba clavados con la botella sin despegársela de la boca, hasta que finalmente ya no lo escuchamos y no nos percatamos tampoco que había dejado de gritar o de hablarnos, hasta que un chiquillo que venía con él empezó a gritar:

—¡Mi papá se hundió y no lo encuentro! ¡No sale! —exclamaba.

Fuimos todos a buscarlo, a tratar de encontrar su cuerpo, y sí lo encontramos hundido, pero ya el señor estaba muerto, por más maniobras de resucitación que hicimos no logramos recuperarlo. Murió por una congestión probablemente alcohólica debido a que estaba tomando vino de esa forma tan desmedida, y no pudo reaccionar adecuadamente para poder librarse o salir a flote en el agua y murió.

Historia de Juan Felipe Méndez Viesca

Lesionado en Nueva Rosita, Coahuila, en abril de 2018

“Para evitar que sus hijos tengan algún accidente. ¡Alejen las tinas de donde pueden estar jugando los bebés, o coloquen una tapa!”

**Testimonio otorgado por:
Cecilia Gabriela Viesca
Madre**



En el mes de abril de este año dejé una tina llena de agua a un lado de la silla donde siento a mi hijo de 1 año 4 meses y me retiré a cocinar. A los pocos minutos regresé a ver como estaba mi bebé y lo encontré de cabeza dentro de la tina, lo saqué inmediatamente y el niño no estaba respirando, por lo que grité a mi mamá y ésta llegó corriendo. Al percatarse de que el niño no estaba respirando comienza a darle respiración de

boca a boca, el niño comienza a respirar y lo llevamos al servicio de urgencias.

Pasamos por sensaciones de ansiedad, de pérdida, de impotencia y de culpabilidad, ya que estaba en juego la vida de un menor. El accidente lo pude evitar si la tina la hubiera dejado lejos de donde estaba mi hijo, y colocado una barrera sobre ésta para que el niño no entrara. Y dejarlo bajo la supervisión de otro adulto.

Después del accidente, las medidas de prevención que tomamos son: lo dejamos siempre bajo la supervisión de un adulto, o si no hay quien lo vigile en ese momento lo ponemos en un corral para bebés. A mis familiares cercanos que tienen hijos pequeños les damos recomendaciones para evitar que sus hijos tengan algún accidente. ¡Alejen las tinas de donde pueden estar jugando los bebés, o coloquen una tapa!

Historia de Reyes Urbano Solís

Fallecido en Marquelia, Guerrero, el 17 de abril de 2015



“Si van a la playa tengan mucho cuidado y no se metan al mar si no saben nadar y mucho menos a lo hondo.”

**Testimonio otorgado por:
Ernestina Solís Morales
Madre**

En abril de 2015, Reyes (20 años), en compañía de sus hermanas, sobrinos y cuñados se fueron a playa Ventura en el municipio de Marquelia, Guerrero. Estuvo ingiriendo bebidas alcohólicas, después decidió meterse al mar, siendo arrastrado por una ola y como no sabía nadar y estaba alcoholizado no pudo salir. Los salvavidas del lugar intentaron sacarlo pero no pudieron, ya no lo vieron, después anduvieron con

lanchas buscando el cuerpo, hasta que lo localizaron y fue trasladado a su localidad.

Nos dejó devastados a sus padres y hermanas, ya que era una persona cariñosa y nos ayudaba en gran medida en las labores del hogar. De no haber ingerido alcohol no se hubiera metido al mar, porque no sabía nadar y siempre decía “que él no estaba loco para meterse a ahogarse”. Después del accidente ya no vamos a la playa,

siempre recomiendo a las personas que si van tengan mucho cuidado y no se metan al mar si no saben nadar y mucho menos a lo hondo. Nos quedamos solos y con mucha tristeza, ya que nuestras tres hijas están casadas y él era el único que vivía con nosotros, es algo que no puedo superar. ¡Cuando ingieran bebidas alcohólicas y no sepan nadar, no se metan al mar!

#LaPrevenciónEsVital





Asfixias

Asfixias como problema de salud pública

Las asfixias accidentales son un importante problema de salud pública. En la última década se registraron 29 mil 397 fallecimientos, de los cuales 73% correspondió a hombres. El grupo de edad más afectado por esta causa fue el de 20 a 59 años de edad, que reportó 42%, le sigue el de la población infantil de 0 a 9 años, con 37%, la adulta mayor de 60 y más, con 14%, y la adolescente de 10 a 19 años, con 6%.

Las defunciones ocurren por inhalación de contenidos gástricos (26%), le siguen los estrangulamientos y ahorcamientos accidentales (14%) y por inhalación e ingestión de alimento que causa obstrucción de las vías respiratorias (11%).

Según datos de la ENSANUT 2012, cada año se reportan 47 mil 256 asfixias no fatales, de las cuales 19.5% con consecuencias permanentes en su estado de salud, tales como dificultad para moverse o caminar, con 8%, y dificultad para ver, con 5.2% .

Asimismo, por esta causa en la última década se registraron 3 mil 756 egresos hospitalarios en unidades de la Secretaría de Salud y del Instituto Mexicano del Seguro Social, 75% correspondió a población infantil, 12%, a adolescente, y 4%, a adulta mayor.

Sin embargo, no todo se traduce en números, hay historias narradas por personas que tuvieron alguna experiencia como las que a continuación se presentan.

Historia de Miriam Rocío Vargas García

Lesionada en Vallejo, Ciudad de México, en diciembre de 1995



“Para prevenir futuros accidentes se recomienda promover y fomentar en las escuelas y en las familias capacitaciones acerca de la prevención de accidentes.”

**Testimonio otorgado por:
Miriam Rocío Vargas García**

En diciembre de 1995, nos encontrábamos recibiendo regalos adelantados. El novio de mi hermana nos llevó a mi hermano y a mí unas figuras navideñas llenas de lunetas de chocolate. Estaba jugando con él, comencé a comerlas de forma rápida y en grandes cantidades para ganarle, lo que me provocó atragantamiento. Afortunadamente, mi

hermana mayor me pudo ayudar y no ocurrió ningún daño grave a mi salud, tenía 9 años. Nuestros padres platicaron con mi hermano y conmigo acerca de los juegos riesgosos.

Este acontecimiento me hace reflexionar sobre la importancia de que la gente se encuentre sensibilizada o capacitada para la atención de emergencia, pueden

salvar la vida o prevenir discapacidades.

También me hace pensar sobre la importancia de cultivar en los niños la prevención y evitar juegos de riesgo que pongan su vida en peligro. Para prevenir futuros accidentes se recomienda promover y fomentar en las escuelas y en las familias capacitaciones acerca de la prevención de accidentes.

Historia de Ramón Antonio Rojo Navarro

Lesionado en Altata, Sinaloa, en 2008



“Evitar dejar al alcance de la población infantil objetos pequeños o aquellos que puedan desmontarse en piezas pequeñas o que no sean recomendados para su edad.”

**Testimonio otorgado por:
Minerva de Jesús Navarro
Madre**

Fue aproximadamente en 2008 cuando mi hijo se me estaba atragantando con una boliche.⁶ Me encontraba lavando la loza cuando llegó el muchacho de enfrente, me lo trajo lleno de sangre en su boquita, me lo entregó, no me dijo con qué se estaba ahogando ni nada, solo me lo dio. Corrí con él para atrás, para ver a mi hermana.

—¡Te lo atropellaron! —me dijo.

—¡No, viene ahogado pero no sé qué es lo que trae! —le contesté.

Ella le alzaba las orejas y le pulsaba el estómago y nada. No le

metimos la mano, pensamos que traía vidrio en la boca porque arrojaba sangre.

—¿Qué traería? —me pregunté. En eso, ella me lo quitó.

—¡Lo vamos a llevar al Seguro! —dijo un muchacho que estaba a un lado de la casa.

Pero al niño se le miraba agudito, triste, sus ojitos clavados me veían a mí; mi hermana arrancó con él.

—¡No me dejes! —yo le gritaba cuando lo subieron al carro.

—¡Él se metió toda su manita a la boca y sacó la boliche! —dijo ella— y se desmayó.

—¡Ya se murió! —dijeron el

muchacho y ella.

Al rato empezó a reaccionar. Cuando estaba recogiendo los papeles del Seguro y todo para que me llevaran, ellos regresaron con el niño ya bien.

La verdad es muy feo, no se lo deseo a nadie, me sentía muy mal y más al verle sus ojitos que me miraban como que me decían “ayúdame”, pero yo no podía hacer nada, no sabía qué hacer, se queda uno como atado. Yo gritaba, toda la cuadra se preguntaba qué pasó porque me escuchaban a mí gritar, la boliche estaba chiquita, era de las más pequeñas.

⁶Boliche (Canica): pequeña esfera de cerámica, piedra o cristal utilizada para juegos infantiles.

Historia de Cayetano Martínez Pérez

Fallecido en el Estado de México, en 1970



“Como papás se nos hace fácil mandar al niño, “Haz aquello y después la tarea”, y prácticamente no sabemos las consecuencias, estamos mandando al niño a algo que puede provocar un accidente...”

**Testimonio otorgado por:
Salomón Martínez Pérez
Hermano**

Ese día había llovido, llegamos de trabajar.

—¡Vayan a traer zacate!⁷ —dijo mi papá.

Había comprado una arcina,⁸ era de un vecino, estaba alta, de tres o cuatro metros y mojada, nosotros siempre íbamos (como estábamos chiquillos). Yo tenía 11 años y mi hermano, 14. La costumbre que teníamos era sacar lo que alcanzábamos (lo que estaba a nuestra altura). Ni mi papá ni el vecino que nos había vendido

la arcina, ni nadie, nos dijo que se podía caer.

Esa vez fuimos él, mi medio hermano y yo. En una orilla estaba mi hermano, en la otra, mi medio hermano, y yo me encontraba en el centro de la arcina. De tanto estar jalando el zacate y como seguía lloviendo, con el peso del agua se vino abajo lo que estaba volando. Cuando sentí que se empezó a caer, corrí pero quedé atrapado de la cintura para abajo. Pensé que ellos como se encontraban en la orilla habían salido, mi medio hermano empezó a carcajearse, lo vio como una gracia.

—¡Ayúdame a salir! —le dije por instinto.

Pero en lugar de ayudarme, seguía riéndose. Cuando me zafé empecé a gritarle a mi hermano y volteaba a los lados, oí que se quejaba.

—¡Mmmm! —dijo.

Le grité a la señora que vivía al lado. El zacate mojado es muy pesado y nosotros no aguantábamos gran cosa, salieron ella y su esposo.

—¡Ve corriendo a tu casa a avisarles! —me ordenó.

Me fui corriendo porque de donde estábamos a donde vivía-

⁷Zacate: nombre genérico de varias especies de hierba que sirven de pasto y forraje.

⁸Arcina: es un montón de zacate hecho con mucho arte, con cuidado, con paciencia.

mos eran unos 300 o 400 metros de distancia. Ya estaba oscuro, recuerdo que salí con un zapato, llegué y le dije a mi papá lo que había pasado. Salió corriendo igual que la gente que estaba con él. Desafortunadamente, cuando llegamos creo que ya estaba asfixiado, ya no se oían los quejidos. Cuando empecé a pedir auxilio se oía como que pujaba, no se identificaba el grito. Cuando ellos llegaron prácticamente se había perdido todo. Cuando empecé a gritar llegó un señor que se dedicaba a raspar magueyes, él fue quien lo encontró, pero ya se había asfixiado porque estaba boca abajo y tenía las manos abiertas. Cuando lo voltearon ya no respiraba. Me imagino que corrió hacia el centro y no a la orilla, el zacate estaba podrido de tanto que se mojaba, ¿qué podría aguantar? Era mucho lo que le cayó encima, no pudimos rescatarlo, ahí fue donde falleció.

En ese tiempo estaba un maestro que era director y conocía algo de medicina, porque la gente recurría a él cuando se enfermaba.

—¡Vayan corriendo a ver al maestro para que lo reviva! —le



dijo a mi mamá el señor que andaba raspando.

¿Pero de qué manera lo iba a revivir si ya estaba asfixiado? Fuimos corriendo, yo sin un zapato me fui con mi mamá a verlo, pero cuando llegamos nos dijeron que no se podía hacer nada. Desde el momento que le dieron la vuelta ya no respiraba, cinco o diez minutos antes a lo mejor ya se había asfixiado, si alguien nos hubiera auxiliado desde un principio probablemente sí lo hubiéramos logrado. Fue una asfixia instantánea, le faltó el oxígeno y aparte el zacate es muy caliente y pesado. Se compacta a la hora que cae, se presiona, no hay manera de que estando boca abajo pueda manio-

brar, el peso es bastante, se vino abajo más de la mitad de la arcina.

Como papás se nos hace fácil mandar al niño, “Haz aquello y después la tarea”, y prácticamente no sabemos las consecuencias, estamos mandando al niño a algo que puede provocar un accidente, como dice el dicho: “Después de ahogado el niño se tapa el pozo”, pero ya de qué sirve, podemos prevenir muchas cosas pero como papás siempre lo que decimos, “Primero haz esto y luego te vienes”, los de antes igual, “Primero atiendes a los animales y después te vienes a comer y además andan muy mojados, de una vez váyanse y después se vienen a cambiar”.

Historia de Brayan Rojo Navarro

Lesionado en Sinaloa, en diciembre de 2010



Los alimentos deben ser partidos a un tamaño que no represente riesgo de atragantamiento.

**Testimonio otorgado por:
Minerva de Jesús Navarro
Madre**

En 2010, mi niño se estaba atragantando con una pica goma.⁹ Yo estaba enfrente de la casa, sentada platicando con mis amigas, cuando llegó mi otro niño de la tienda.

—Mamá, el niño viene ahogado- me dijo.

—¿Cómo que viene ahogado? —le pregunté.

⁹Pica Goma: es un dulce que tiene una gomitita.

—Sí, viene ahogado con una pica goma —me contestó.

—¡Sácasela! —le dije a una de las muchachas.

—¡No, me da mucho miedo! —me contestó.

—¡Tú métele la mano! —ordené a otra de las muchachas.

—¡No, me da miedo! —replicó.

Entonces arranqué para enfrente con él en los brazos, ahí estaban mis tíos.



—¡Ayúdenme, el niño viene ahogado con una pica goma! —les grité desesperada.

Ellos empezaron a empujarle y empujarle en el estómago, pero nada, en la espaldita, y tampoco.

—¡Méтанle el dedo! ¡Méтанse-lo! —gritaba yo.

—No porque a lo mejor lo vamos a ahogar más—me replicaban.

Desesperada, me quité las uñas que me acababa de poner, tenía cuatro días con ellas.

—Le voy a meter la mano —les dije.

Cando le metí los dedos, me mordió, me hizo tres hoyos y se le voltearon sus ojitos, la bolita negra se le metió para atrás y endureció.

—¡Se murió! —empecé como loca a gritar.

Unos muchachos que se encontraban en el lugar le abrieron con fuerza la boquita y entonces saqué la mano. Uno de ellos estuvo abriéndole la boquita y el otro

le metió la mano y le sacó la pica goma, pero ya no miré; cuando lo vi endurecido y con sus ojitos volteados me abracé a un tío mío.

—¡Se murió! —gritaba— ¡No voltear! ¡Ya reaccionó!

Entonces miré a mi hijo, ya estaba reaccionando pero yo pegaba de gritos. Es una experiencia horrible, me ha pasado con los dos. ¡Le doy gracias a Dios que los tengo!

Historia de Margarita Aceves Michel

Fallecida en Iguala de la Independencia, Guerrero, el 06 de mayo de 2018



“No se debe dejar que las personas mayores duerman solas en su habitación o en su caso tener a la mano un objeto como campana o timbre para llamar la atención en caso de alguna emergencia.”

**Testimonio otorgado por:
Lucía Margarita Michel Aceves
Hija**

Mi madre tenía 82 años de edad. La dejé en su habitación durmiendo, al otro día la fui a buscar para que desayunara y la encontré tirada en el suelo. Llamé a los servicios de emergencia, en cuanto llegaron checaron sus signos vitales y revisaron las vías respiratorias. Encontraron restos de pizza, los paramédicos dictaminaron que la causa de su muerte fue por asfixia, por atragantamiento. Pienso que mi mamá

se despertó a la media noche y comió un pedazo de pizza que se había llevado para la habitación y al momento de comérsela se le atoró un pedazo en la garganta, como no hubo quien la auxiliara... dormía sola en su habitación, se asfixió y finalmente falleció.

El accidente se pudo evitar si ella hubiera pedido ayuda y no hubiera comido a deshoras (a la media noche) en su habitación.

La vida nos cambió, se desinte-

gro la unión familiar. No se debe dejar que las personas mayores duerman solas en su habitación o en su caso tener a la mano un objeto como campana o timbre para llamar la atención en caso de alguna emergencia. No permitir que las personas mayores lleven alimentos sólidos a la habitación, ya que puede ocurrir un accidente como el que nos ocurrió.

Historia de Alfredo Guzmán García Lesionado en Degollado, Jalisco



Evitar dejar al alcance de la población infantil objetos pequeños o aquellos que puedan desmontarse en piezas pequeñas o que no sean recomendados para su edad.

**Testimonio otorgado por:
Maricela Guzmán García
Hermana**

Íbamos a ir a misa, pero no fuimos. Mi hermano se comió un anillo de mi hermana, lo estaba bañando y se quitó los anillos, entonces él tomó uno, y se lo metió a la boca, se estaba atragantando, ya estaba como negro y mi hermana le daba plátano para que se le pasara, no hallaba ni qué meterle para que lo devolviera, provocarle el vómito. Pero sí logró sacárselo. Lo relacionamos con un santo porque nos íbamos a ir a misa y decíamos: “Alfredo trae a Dios adentro”. Mi hermano tenía 5 años cuando se

estaba asfixiando.

Acostumbrábamos a comernos las canicas, me acuerdo que nos íbamos al corral y las encontrábamos, y nos las comíamos mis hermanos y yo en un rancho, las canicas las usábamos para jugar matatena.¹⁰

Por esos días andaba un grupo de amigos tomando, ya tenían dos días divirtiéndose, se pusieron a hacer sus juegos y uno era: el

¹⁰Matatena: es un juego en el que principalmente influye la destreza de los participantes, y en mucha menor medida el azar. Su nombre se deriva del náhuatl “matatena”: llenar de piedras. Se juega sobre una superficie lisa.

que tomara más cerveza, ganaba, por consiguiente, el otro era el que pagaba, y éste empezó a tomar y tomar pero con el fin de ganar destapaba las cervezas con los dientes, entonces en un momento le dio el trago pero con la corcholata adentro y se asfixió. Trataron de hacer todo lo posible por sacársela pero no se pudo, creo que con la misma fuerza el mismo gas de la cerveza la empujó y se le atoró.

No hubo autopsia, ni radiografía, ni nada ¿ya para qué? si inmediatamente quedó muerto.

Historia de Marely Hernández Martínez

Lesionada en el Estado de México, en 2010



“Es algo que se puede evitar porque no debemos de darles monedas a los chiquitos, aunque estábamos nosotros ahí fue un descuido, él estaba viendo la tele y yo estaba haciendo otra cosa.”

**Testimonio otorgado por:
Analleli Martínez Becerril
Madre**

Marely tenía 2 años 3 meses. Fue un sábado cuando llegó su papá de trabajar y le dio unas monedas para que comprara dulces. Entonces estaban jugando a que las aventaban a ver quién ganaba más y ya después ella se acostó, pero traía en sus puños monedas.

Acostada abrió los puños y se le fue una moneda. Cuando empezamos a escuchar que no podía

respirar mi esposo la levantó rápido y le metió el dedo para sacársela, pero no pudo, lo que hizo fue acomodarla para que no cayera acostada, porque le iba a impedir que respirara y se ahogara.

Nos fuimos rápido al hospital. Como mis suegros no estaban, nos bajamos corriendo para que mi compadre nos llevara en su carro. A la hora que la levantó mi esposo y nos fuimos corriendo, con

el movimiento le fue bajando un poco. Cuando llegamos al hospital le hicieron una radiografía y ya la traía más abajo y entonces me dijeron que no podía comer nada y que iba a estar en observación hasta que la arrojara. Como era de un peso, dijeron que sí la iba a arrojar.

Estuvimos toda la noche del sábado; el domingo a medio día le volvieron a sacar otra radiogra-



fía, ya iba por el estómago, y en la tarde le sacaron otra, ya iba por el hueso de la pelvis. La dieron de alta el lunes por la mañana y la arrojó hasta el jueves.

—¡No debe de estar en ayuno, al contrario, tiene que comer! —dijo un doctor que después entró—. Que como fuera comiendo iba a ir empujándola.

—Entre más coma mejor, va a ir digiriendo y empujándola —explicó el doctor— y que tenía que estar al pendiente buscando hasta que la arrojara.

Es algo que se puede evitar porque no debemos de dar monedas a los chiquitos, aunque estábamos nosotros ahí fue un descuido, él estaba viendo la tele y yo estaba haciendo otra cosa. No debemos de proporcionarles ese tipo de cosas, aparte de que pueden ingerirlas, el dinero es muy sucio porque lo traen de un lado a otro. Pero se las dimos y ya pasó eso pero es recomendable que no lo hagan las mamás y papás. Es peligroso, como estábamos nosotros ahí con ella, mi esposo rápi-

do actuó, le metió el dedo y se la acomodó y todo, pero si no hubiéramos estado, la niña hubiera andado jugando con sus monedas y se la hubiera ingerido y así como iba sí se podía ahogar.

La niña estaba tranquila cuando la llevamos al hospital, estuvo llorando porque quería su mamá, pero como el médico dijo que no comiera, no se le dio. Dijeron que estaba bien, que no tenía caso de que se quedara ahí, que nada más estuviera al pendiente de que la arrojara.

Historia de Laura Olivia Piña de la Cruz

Fallecida en Magdalena Contreras, Ciudad de México, en mayo de 1995



Un día cuando mi hija tenía 5 años de edad estaba comiendo una quesadilla de queso Oaxaca, que yo le había preparado. Volteé para decirle a mi hija: “¡Apúrate que nos vamos!”. Mi hija empezó a comer apresuradamente. Cuando vuelvo a voltear para ver si ya había terminado de comer, mi hija estaba abriendo la boca desesperadamente como para jalar aire. De inmediato le golpee la espalda, le metí el dedo en la garganta para

tratar de sacarle la comida, sin embargo, la niña fue poniéndose morada y tiesa.

Entonces grité con desesperación para que me vinieran a auxiliar y en respuesta acudieron mis familiares y vecinos.

Mi hija quedó inconsciente, pensé que se había muerto. Mi hermano le dio reanimación, respiración boca a boca, y fue reaccionando poco a poco, lentamente. Mi hija convulsionó. Aparente-

mente se estabilizó, la llevé con el médico particular, valoró a la niña y dijo que ya había pasado el susto, que ella estaba bien y le indicó inflar globos.

Al regresar a casa volvió a convulsionar. Ese mismo día la llevé al Instituto Nacional de Pediatría, donde se quedó internada y el médico le diagnosticó epilepsia de difícil control.

—La crisis de ahogamiento le destapó la epilepsia —nos dijo.



“Hay que estar consciente de lo que se está haciendo en el aquí y en el ahora. Tener los cuidados adecuados en el momento adecuado. Disfrutar el momento y lo que se hace en el momento, sin tensiones.”

**Testimonio otorgado por:
Teresa de la Cruz Mora
Madre**

Mi hija permaneció 15 años con ese padecimiento, frecuentemente estábamos en urgencias de los hospitales. Finalmente, a los 20 años mi hija falleció.

Se invirtió mucho dinero en el tratamiento de mi hija, por lo que surgieron discusiones con mi esposo y con mis otras dos hijas, porque la mayor parte del presupuesto económico de la familia se

destinaba al tratamiento de mi hija Laura Olivia. Hubo depresión por parte de todos los miembros de la familia por la muerte de ella. Dejé de trabajar para dedicarme al cuidado de mis hijas.

Si hubiera habido más tiempo, o calma, no hubiera pasado el accidente, pero el “hubiera” no existe. Hubo desequilibrio emocional y miedo que le ocurriera lo mismo

a otra de mis hijas, se extremaron los cuidados.

Hay que estar consciente de lo que se está haciendo en el aquí y en el ahora. Tener los cuidados adecuados en el momento adecuado. Disfrutar el momento y lo que se hace en el momento, sin tensiones.

#LaPrevenciónEsVital!





Caídas

Caídas como problema de salud pública

Las caídas accidentales son un importante problema de salud pública. En la última década se registraron 26 mil 675 fallecimientos, de los cuales 79% correspondió a hombres. El grupo de edad más afectado por esta causa fue el de 20 a 59 años de edad, que reportó 46%, le sigue el de las personas adultas mayores de 60 y más, con 45%, la población infantil de 0 a 9 años presentó 5% y la adolescente de 10 a 19 años, con 4%.

Las defunciones ocurren mayormente por caídas desde o fuera del retrete, de un mismo nivel y por choque contra un objeto, con 21%, y caída desde o dentro de un agujero, aljibe o cisterna, cavidad, pozo o tanque, entre otros, con 19%.

Según datos de la ENSANUT 2012, cada año se reportan 3 millones 882 mil 910 caídas no fatales, de ellas 20.3% con consecuencias permanentes de salud, la más frecuente fue la limitación para moverse o caminar, con 11.8%.

Asimismo, por esta causa en la última década se registraron 738 mil 453 egresos hospitalarios en unidades de la Secretaría de Salud y del Instituto Mexicano del Seguro Social, 42% correspondió a población infantil, 25%, a adolescente, y 11%, a adulta mayor.

Pero no son solo números, hay historias de vida contadas por personas que tuvieron una experiencia como las que a continuación se presentan.

Historia de Juana Hernández Miranda

Lesionada en el Estado de México, en 2017



“Estas cosas pueden servir para que a otra persona no le hagan lo mismo, que le expliquen. ¿Para qué es bueno eso? Lo están solicitando de emergencia y no explican.”

**Testimonio otorgado por:
Juana Hernández Miranda**

iba caminando y había un hoyo, dije: “Me voy a caer en él”, como lo pensé, fui a dar directo a las piedras. Había tres escalones que uno de mis hijos quitó después de mi caída junto con las piedras y puso una rampa. Me llevaron rápido al doctor pero no quiso curarme, solo me dio una inyección para el dolor, dijo que tenía que ver al huesero. Eran como las 10:30 p.m. así me pasé toda la noche. Me quedé con mi hija porque tenían que sacarme unas radiografías; al otro día me las sacaron y después me llevaron a Toluca.

El doctor que me atendió me dijo que tenían que operarme porque la clavícula la tenía rota (en tres pedazos). Antes de la operación me llevaron avena y dijeron que me la tomara. Me la aventaron, pensé: “no soy puerco para tomármela”.

Después de la operación y cuando ya estaba en casa vinieron unos familiares de visita, uno de mis sobrinos vino a saludarme, estábamos platicando de eso y una de las señoras dijo que a su papá le pasó lo mismo, creo que fue en Querétaro o en San Luis



Potosí y él dijo: “no soy caballo para comerme esas porquerías, pero tengo que componerme”. Lástima de su avena, estaba cruda y remojada en agua, lo malo es que no me explicaron que era para la presión alta. Yo no tengo la culpa, no me explicaron que era para que me pudieran operar. Si me hubieran dicho, con todo y pena me la habría tomado, por eso dije: “no soy puerco para comérmela cruda y fría”.

Me puse nerviosa por la operación y pensé: “¿A qué hora me despedazan mi brazo?” Me habían puesto el cabestrillo y una venda nada más así.

—¡Este cabestrillo no está bien, está todo torcido! —me dijo un enfermero.

—Mire, si yo me lo hubiera puesto procuraba ponérmelo bien, pero me lo pusieron, cómo voy a componer lo que me pusieron, qué cosa quiere —le dije con coraje.

—¡Siquiera porque está enferma se había de calmar! —replicó.

—¡Yo no me lo puse, con una mano no puedo! —le contesté.

Da la vuelta y se va enojado.

Estas cosas pueden servir para que a otra persona no le hagan lo mismo, que le expliquen. ¿Para qué es bueno eso? Lo están solicitando de emergencia y no explican.

—¡Les dice uno las cosas, les entra por un oído y les sale por el otro! —dijo una doctora que nos da medicina en Toluca —¡No entienden!

A veces con mucho trabajo me levanto. ¡Y qué me voy a tomar las pastillas en la noche!

—¿Ya se tomó la medicina? —me dijo mi hija.

—¡Ya me la tomé! —le contesté.

Al rato me empezó a doler mucho el brazo.

—¡Ya no puedo tomar más para el dolor! —dije— pero aquí estamos.

Historia de Íride Barajas Hernández

Lesionada en la Ciudad de México, en julio de 2017



“Por experiencia personal, es importante poner atención a las cosas y evitar que por falta de tiempo, al apresurarse resbale de algún lugar.”

**Testimonio otorgado por:
Íride Barajas Hernández**

En julio de 2017 me estaba preparando para llevar a mi hija a la escuela. Al bajar la escalera no apoyé bien el pie y resbalé. Me di un sentón muy fuerte, lo que me generó mucho miedo de tener una fractura en algún hueso, ya que padezco osteopenia,¹¹ cosa que no sucedió. Sin embargo, este descuido me causó mucha angustia, debido a que no había testigos; esta situación me inquietó más por no recibir auxilio en el momento.

¹¹Osteopenia: es disminución en la densidad de los huesos que antecede a la osteoporosis.

Por experiencia personal, es importante poner atención a las cosas y evitar que por falta de tiempo, al apresurarse resbale de algún lugar. Cuando acudo al Centro de Salud T-III, el doctor me brinda información sobre prevención de accidentes y sobre todo de caídas, haciendo énfasis en usar los barandales, calzado adecuado, evitar tener objetos tirados en casa y acudir a urgencias ante alguna caída. Sin embargo, el accidente que sufrí fue un descuido personal y como experiencia debo ser más precavida.

Historia de Verónica Díaz Rangel

Lesionada en la Ciudad de México, el 13 de octubre de 2016

El día 13 de octubre iba de regreso a casa después de haber realizado las compras del súper. Iba cargando los artículos que había comprado, caminando para ingresar a casa, cuando de repente pisé una piedra que provocó se me doblara el pie y con ello que cayera al piso. Al levantarme e intentar caminar sentía un dolor intenso

que iba en aumento, acompañado de una fuerte hinchazón en el tobillo. Acudí al hospital en donde me realizaron radiografías para determinar el tipo de lesiones que tenía. El diagnóstico fue “fractura de tobillo”.

A consecuencia del accidente los gastos se incrementaron, como los de transporte y los

gastos médicos, además de la incapacidad parcial para poder realizar diversas actividades. El accidente lo pude evitar si hubiera puesto más atención en el piso donde caminaba. Después de esta experiencia me hizo valorar más mi salud. Debemos estar atentos cada vez que caminamos por la calle y en cualquier lugar.



“El accidente lo pude evitar si hubiera puesto más atención en el piso donde caminaba. Después de esta experiencia me hizo valorar más mi salud.”

**Testimonio otorgado por:
Verónica Díaz Rangel**

Historia de Nely Edith Miranda Herrera Lesionada en Veracruz, en 2000



“Hoy por hoy le echo ganas a este nuevo reto de rehabilitarme y después de ello el reto de ser mejor para mí, para mi familia y ser mejor para México.”

**Testimonio otorgado por:
Nely Edith Miranda Herrera**

Soy Nely Miranda Herrera, medallista paralímpica. No nací con una discapacidad, yo la adquirí. Tuve un accidente laboral. Yo trabajaba en una institución bancaria en la cual me estaban solicitando una información que tenía que sacar de un disquete. Voy al área correspondiente donde esta codificada la información para no ser manipulada, me dan la impresión y empiezo a bajar los escalones; en los cuatro primeros hay un descanso, de ahí empezaba a bajar los otros 17. Iba con zapatillas cuando pongo el pie en el primer escalón y se me dobla, entonces mi cabeza pega en la pared de la misma, en lugar de soltar lo que traía en la mano me aferré a ello y empiezo a rodar los escalones.

Las escaleras estaban muy angostas y mis piernas quedaron enredadas en el barandal, el tronco gira al lado contrario de las piernas y mi cabeza arriba de uno de los escalones. Yo no recuerdo

más que el golpe en la cabeza. Me comentan que el policía que estaba de seguridad entró corriendo al escuchar el grito y me vio tirada en el piso. Lo único que hizo fue quitarse el chaleco, ponerlo en el piso y bajarme la cabeza de los escalones.

Cuando despierto tenía 11 días de estar en el hospital cuadripléjica, ya que había tenido un derrame cerebral y con ello el shock medular que me trajo el problema. Mi familia se acercaba y me decía: ¡Hola, Nely! esto y el otro... pero no conocía a nadie, los desconocía totalmente. Me comentan que me quedé en una edad como de 3 años más o menos porque preguntaba todo. ¿Qué era malo, duro? ¿Qué era blando? Son cosas que yo no recuerdo e incluso de mi vida personal, laboral, escuela y de todo; los recuerdos que hoy tengo han sido por pláticas que han hecho mi mamá, mi familia y amigos de lo que yo hacía, cómo era mi vida, eso es lo único que



está en mi mente después de mi accidente.

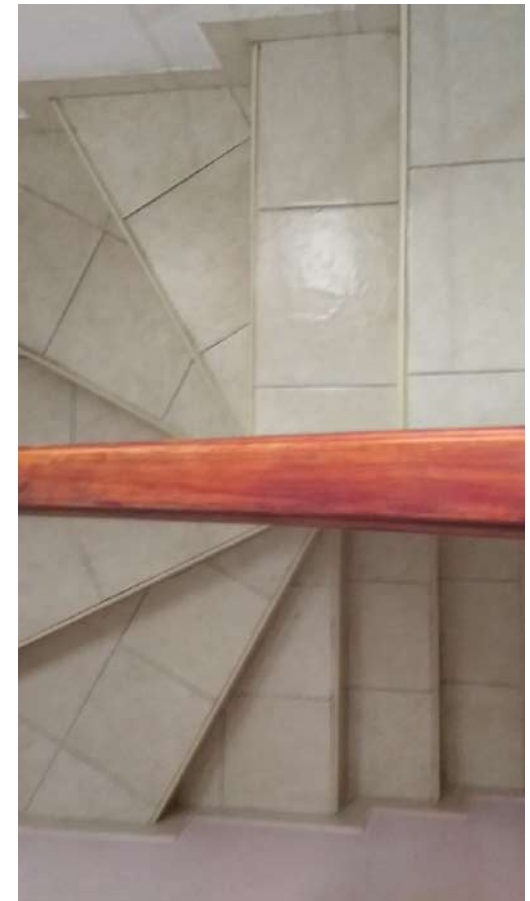
Esto fue el 10 de agosto de 2000, ya tengo 17 años de estar en una silla de ruedas. Posterior a eso salgo de la cuadriplejía en el 2003 más o menos, empiezo a utilizar una ortesis¹² para empezar a deambular. Yo decía que ya otra vez era convencional, pero en el 2005 tengo una recaída, la cual

¹²Ortesis: son elementos que se insertan en los zapatos para corregir formas de caminar anormales o irregulares.

me deja peor de lo que fue el accidente, y digo peor porque fue un tipo embolia más o menos, tuve una hipoxia¹³ de cinco minutos sin oxigenar (la cual era una muerte clínica). Quedé en posición fetal totalmente tiesa de los brazos y de las articulaciones, entonces es cuando los médicos dicen que ya por mí no pueden hacer nada, si necesitaba algo era una silla eléctrica para poderme mover. Eso me hace sacar más fuerzas y decir: “Bueno, no me pienso quedar ahí, tengo que salir adelante”. No podía hablar, por eso digo que quedé peor que cuando fue el accidente como tal, en el otro por lo menos me comunicaba; hago que me metan en la alberca, lo cual para mí era de pánico, pero yo sabía que tenía que enfrentar otro miedo más aparte el de las escaleras. Hoy me pones enfrente de unas escaleras y mi corazón late horriblemente, se viene a mi mente el accidente, y en la alberca un compañero jugando con otros lo tiraron y falleció, él no

¹³Hipoxia: se refiere a una disminución en la cantidad de oxígeno suministrado por la sangre a los órganos.

sabía nadar y se ahogó, entonces para mí era de mucho respeto la alberca; el enfrentarme a ella fue doblemente impresionante para mí, hoy por hoy le echo ganas a este nuevo reto de rehabilitarme y después de ello el reto de ser mejor para mí, para mi familia y ser mejor para México.



Historia de Jorge Francisco López Susunaga

Lesionado en Xico, Veracruz, en 2002



“Una alberca siempre va a ser un lugar de riesgo, esos lugares deben contar con una cultura para prevenir accidentes, y que estén en constante apoyo de los que estemos conviviendo.”

**Testimonio otorgado por:
Jorge Francisco López Susunaga**

Yo creo que en este impulso que tuve en esa época de mi vida (tenía 24 años) no medí los riesgos. Estaba en un evento de una graduación de un amigo, varios de ellos estaban conviviendo ese día en una alberca que está rumbo a Xico, Veracruz. Empezaron unos pequeños juegos de fútbol en los cuales participé para relajarme y refrescarme. Me fui directamente a la alberca, entonces me encarrilé como a una distancia de 15 a 20 metros cuando mucho.

La barbilla pega en el espejo de agua y con ese simple movimiento me termina más hacia atrás el cuello, lo que generó por diagnóstico de los médicos que era “un latigazo en la cervical”, perdí la noción. Mis amigos al ver que yo no salía del agua me sacaron no sé cómo, ni cómo me dieron los primeros auxilios. En la maestría me apodaban “El vaquero”.

En ese momento, cuando escucho “¡Ya, vaquero, párate!” Efectivamente quiero hacer eso pero me doy cuenta que no me puedo

mover, y tenía un dolor impresionante en todo mi cuerpo. En ese momento las partes que sentía eran mis brazos, parte del pecho y del cuello, abajo no tenía una sensación de dolor, llego al área de urgencias.

Después de un tiempo me dieron la noticia: ¡Yo iba a quedar totalmente cuadraplégico, no iba a mover absolutamente nada! Y el dolor no cesaba, no me podían dar calmantes porque tenía una inflamación en la médula y no podían darme nada de relajante. Así pasé toda la madrugada, vomitando, tenía una alta comezón en la cara y otras partes, no podía mover mi brazo, las demás partes de mi cuerpo, era como si no las tuviera (totalmente flácidas), una situación muy preocupante para mí. En ese momento me trasladan al área privada que tenían en el hospital y vi a mi familia, me incorporé, me suben a la cama y ahí empieza otro proceso totalmente distinto.

Mi vida de estudiante fue muy dinámica, me gustaba caminar,



correr, hacía mucho deporte. Cuando entré al hospital pesaba 74 kilos y medio porque tenía una semana que me había pesado, estaba yendo al gimnasio. Cuando salí pesaba 58 kilos. Durante el mes si concilié un sueño mayor a una hora corrida yo creo que fueron una o dos veces, no podía dormir.

—¿Qué sigue? —le pregunté al doctor cuando me dieron de alta.

—¡Hacer rehabilitación!—respondió.

Para mí era ir a que te dieran masajito y ya, yo creo que para

mí fue muy importante tener una familia muy unida, ahora que estoy en el proceso de rehabilitación.

Logré terminar la maestría, lloraba durante el transcurso del día, veía que eso restaba fuerza a mis papás, tenía que controlar esa parte emocional, y en las noches, cuando estaba solo, descargaba esa parte, me ponía a llorar, a reflexionar y jamás cuestioné a Dios de lo que me había sucedido, no le recriminé, ni me hice la pregunta “¿Por qué a mí?” Desde un inicio, eso recuerdo muy bien, a

lo mejor por mi propia formación, la pregunta que sí me hice era “¿Para qué?”

En esos lugares que son recreativos debería haber gente que vigile, ya que son de mayor riesgo; por ejemplo, una alberca siempre va a ser un lugar de riesgo, esos lugares deben contar con una cultura para prevenir accidentes, y que estén en constante apoyo de los que estemos conviviendo.

Los lazos emocionales afectivos se fusionaron más con mi familia, vivo prácticamente solo, ya soy totalmente independiente, me costó o nos costó mucho trabajo lograr esa separación, decirle a mis padres y hermanas “Muchísimas gracias por todo el apoyo que me brindaron”, pero cada quien sigue su vida, su destino, sin dejarnos de querer y de amar. El hecho de que estés en esta condición o esta situación de vida no te limita para triunfar y yo afortunadamente seguí creciendo laboralmente, tengo mi profesión, un trabajo y me considero una persona totalmente independiente, autónoma y libre para tomar mis decisiones.

Historia de José Florencio Posadas López

Lesionado en Xalapa, Veracruz, en 2015



“Sucedo porque no se tiene precaución. No mide uno las consecuencias. Nunca pensé en caerme de esa orilla de la casa.”

**Testimonio otorgado por:
José Florencio Posadas López**

Fue un domingo. Nos levantamos muy temprano, llevé a mi señora a vender al tianguis en un vochito que tenía, luego regresé a mi casa. Estábamos rentando una casita que está en un lugar muy de bajada (en un muy mal lugar). No llevé la llave para abrir la puerta, se me ocurre brincar la barda y luego subirme, estaba bajito (como 1 metro 20), la brincaba fácil, me acosté arriba en la losa un rato, esa parte de la casa estaba demasiado alta (como 4 metros). Me levanté, sentí un mareo y me caí... traté de caer parado, pero el cuer-

po me ganó, me fui de espalda y luego me lesioné atrás. Yo creo pegué en un bordo de la tierra, rodé como 20 metros de bajada, me atoré en un tronco de café que estaba ahí, del impulso que llevaba hasta una costilla me lastimé, traté de agarrarme de la tierra para detenerme y no pude.

Desde ese instante se me fueron las fuerzas, quise levantarme para caminar rascando la tierra, pero estaba muy empinado, y mis piernas se empezaron a inflar, puro entumecimiento, no sentía nada de la cintura para



abajo, ni dolor, solo al moverme, como me golpeé en la parte baja “ele 1” y “ele 2” ahí sentía el dolor, por eso no me podía mover.

Estuve unas tres o cuatro horas tirado, gritaba para pedir auxilio y nadie, hasta la tarde que llegó mi señora me escuchó.

—¡Elvira, ayúdame, estoy acá tirado, no puedo caminar! —gritaba.

—¡Te voy a ayudar a levantarte! —me dijo cuando bajó.

—¡No puedo! ¡No siento mis piernas, ni las puedo mover! —le respondí.

—¡Voy a buscar a alguien que nos ayude! —me dijo.

Consiguió unos amigos que llevaron una tabla, con mucho cuidado me acomodaron porque sentía el dolor muy feo, me sacaron y me metieron al cuartito donde está la cama, pensé que era cosa leve, pasajera.

—¡Hay que llamar al hospital para llevarte! —me decía.

—¡No, ahorita se me va a pasar esto! —le contesté.

Para dar la vuelta ella me tuvo que ayudar.

Amaneció y me sentía peor. Mi

señora llamó a la ambulancia, llegué al hospital, me revisó el doctor y me dijo que tenía que estar hospitalizado. Se me paralizaron los intestinos, estuve como 21 o 22 días; después nos dijo que tenía que irme a la casa porque ahí podía recibir infecciones, por mi sistema que estaba débil, en lo que llegaban las placas (dos barras y ocho tablillas). Económicamente no tenía dinero disponible, tuve que esperar 25 días, el DIF las donó, la preparación duró otros 15, por fin me operaron a los 45 días, al siguiente día de la operación me dieron de alta.

Sucedo porque no se tiene precaución. No mide uno las consecuencias. Nunca pensé en caerme de esa orilla de la casa. Mi oficio es mecánico, ahorita no hago nada, no aguanto estar sentado en una silla. Económicamente no hay entrada de dinero, solamente de las personas que me van ayudando para poder salir adelante, y gracias a Dios la rehabilitación me ha ayudado bastante, me siento mejor, con más ganas de salir adelante.

Historia de Carlota Ordóñez López

Lesionada en Cosalá, Sinaloa, en 2017

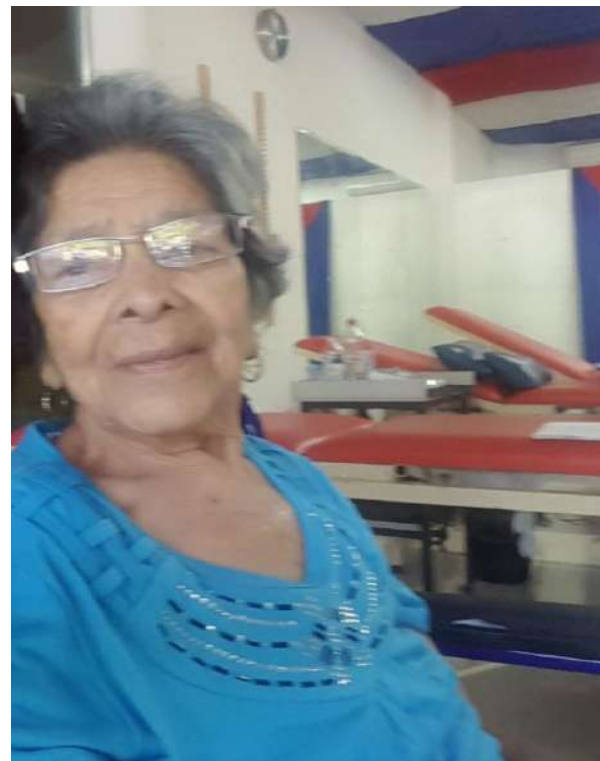


Me lesioné en mi casa levantándome de la cama, me mareé y me fui para delante; caí arriba de un bañito portátil, me lastimé la cadera y el fémur se me quebró. Me llevaron con un doctor a que me sacara una radiografía porque allá no operan, el doctor me dijo “que estaba quebrada en dos partes”, inmediatamente me trajeron a Culiacán para que me operaran, yo estaba en Cosalá.

Me operaron en el ISSSTE y ahí me dejaron en cama, pero saqué otros problemas. Me lastimé un talón y se me infectó, y de eso tengo como unos nueve meses. En enero o febrero me caí; ya que me sacaron del ISSSTE empecé a usar la silla de ruedas, ya no caminaba, ¡Salí a recuperarme! Ahorita ya me puedo poner de pie.

Para evitar este tipo de accidente se recomienda incorporarse lentamente después de haber estado sentado o acostado y esperar unos segundos antes de empezar a moverse, esto da tiempo al organismo de adaptarse al cambio de posición.

**Testimonio otorgado por:
Carlota Ordóñez López**



Historia de Susana Araceli García Salmerón

Lesionada en Sinaloa, en 1977



Se recomienda utilizar calzado adecuado que tenga suela firme y antiderrapante, tacones bajos y con cierto apoyo para el tobillo.

**Testimonio otorgado por:
Susana Araceli García Salmerón**

Tuve una caída al ir por una calle, había una rampa de entrada de cochera que era demasiado lisa, yo llevaba zapato liso de piso, al pasar por ahí me resbalé, el golpe fue tan fuerte que casi me paralizó del dolor, me tuvieron que subir cargando. Grité y salieron, me auxiliaron, me tuvieron que llevar para poderme recuperar del dolor. No fui al doctor, esa caída tuvo consecuencias con el trans-

curso del tiempo, se me lastimaron dos vértebras de la columna. Diez años atrás tenía problemas a consecuencia de la caída apareció la lesión del golpe en las radiografías, el traumatólogo me las diagnosticó, me dijo cuando vio mis estudios, los cuales fueron de resonancia magnética y ultrasonido. Apareció la lesión porque tenía dolor de cadera y también de ciática.

Historia de Dsoara Santoyo Castillo

Lesionada en Guerrero, en 1990



“Hubiese sido prevenible desde el entorno, planear mejoras en la infraestructura, crear controles y condiciones de acceso al parque.”

**Testimonio otorgado por:
Dsoara Santoyo Castillo**

En un día de abril del año 1990 o 1991 (iba en 3° de primaria y mi hermana en 2°), íbamos de excursión escolar (en mi caso y en el de mi hermana por vez primera) hacia las Grutas de Cacahuamilpa.

Cuando terminamos el recorrido en las grutas formamos dos filas para cruzar un puente colgante de madera, que era la conexión entre la entrada a la caverna (ahora sé que este puente atraviesa la barranca Limotitla) y la entrada principal al parque. Empezamos a caminar todos gustosos por el puente, cuando un grupo de niños de secundaria (recuerdo que se veían mayores que nosotros) comenzaba a cruzar el lado opuesto del puente para entrar a las grutas.

Estos chicos comenzaron a mecer el puente de un lado a otro a modo de juego. Al principio, todos lo tomamos con gracia momentáneamente, pero cuando se intensificó nuestro grupo empezó a gritar: “ya párenle”. Cabe

mencionar que éramos más de 40 personas (como yo lo recuerdo) en ese puente tan viejo y enclenque que ya tenía las horas contadas. No tardamos mucho en dar gritos de miedo y desesperación, cuando súbitamente la mayoría de nosotros caímos al barranco (que gracias a Dios estaba seco).

A partir de ese momento vi negro y mis recuerdos son difusos, me desmayé un par de veces; la primera vez recobré la conciencia, levanté mi cara, vi que había caído cerca de algunas piedrillas y, no sé si de la impresión, volví a desmayarme. Cuando recobré el conocimiento por segunda vez fue al sentir que alguien (un hombre, el cual asumo que era un poblador de ahí) me llevaba en su espalda, y mientras yo recobraba la conciencia escuchaba como en eco unos gritos familiares: era mi hermana que, entre gritando y llorando, iba hablando y diciendo mi nombre. Yo, al percatarme de la situación, también comen-

cé a gritar y a llorar. Ella, como había salido completamente ilesa, iba siguiéndome y trataba de no separarse de mí.

Varias personas quedaron colgando de las cuerdas del puente, entre ellas la maestra de mi hermana, quien para ese entonces estaba embarazada y logró aferrarse casi de milagro. Entre pobladores de la zona y no sé quiénes más nos empezaron a trasladar a un centro de salud cercano. Recuerdo que al entrar una enfermera me dio una bolsa con mucho hielo para que me la dejara en el ojo izquierdo mientras tomaban nuestros datos.

Después llegaron mis padres por nosotras, totalmente desesperados y espantados de lo que ellos se habían enterado. Otra escena que recuerdo perfectamente, es que cuando estábamos por subir a nuestro carro, nos encontrábamos con otros padres que iban a recoger a sus hijos y de entre varios pude identificar a un compañerito que se fracturó una pierna (tal vez ambas, pero no puedo aseverarlo) y fue algo tan impactante para mí ver a su papá

cargándolo, llenándose de sangre proveniente de la pierna de su hijo. Al mismo tiempo, me percaté que otra compañerita salía con collarín, otros con bracitos vendados y sacándolos lo antes posible para ser atendidos en otro sitio.

Pocos días después, en nuestra escuela se estaba “celebrando” el “Día del Niño”, pero esa celebración ha sido de las más lúgubres de mi infancia: algunos niños íbamos con vendas, algunos otros con collarines y otros más con yesos para atender sus fracturas. Nosotros experimentamos algo que nadie querría para un niño, la sombra de la muerte de un compañerito de mi salón: Jorge, un niño rubio y flaquito, tuvo la desgracia de caer en las rocas de río, según relato de mis otros compañeritos; y esa caída le arrebató la vida. Se dice también que un profesor de secundaria del grupo entrante (que ni siquiera tuvo el gusto de comenzar su excursión) tuvo la misma “suerte” que Jorge.

¿Por qué vale la pena contar esta historia real? Porque simplemente este suceso, producto de una imprudencia, pudo haber sido

completamente prevenible, tuvo consecuencias fatales. Pero no hubiese sido prevenible a partir de lo individual en ese momento, evidentemente resultó fútil¹⁴ el gritar a los adolescentes que dejasen de mecer ese puente viejo de madera (incluso hubiera resultado igual de inútil tener un letrero de “no mecer”). A pesar de esto, hubiese sido prevenible desde el entorno, planear mejoras en la infraestructura, crear controles y condiciones de acceso al parque.

Por tanto, me resulta aún inconcebible que absolutamente NADIE (ni los pobladores, ni los encargados del parque, ni mucho menos las autoridades de turismo que también se benefician de los visitantes) pudiese haber tenido una visión preventiva, mucho más que correctiva. En un contexto ideal, en el cual tuviésemos casi tatuada en nuestra cotidianeidad la cultura de la prevención, la vida de Jorge no se hubiera esfumado por un evento tan estúpido.

¹⁴Fútil: que tiene o es de poco aprecio o importancia.

Historia de Samanta Díaz

Lesionada en Azcapotzalco, Ciudad de México, en 2000



“Para que no ocurran accidentes de esa naturaleza es recomendable llevar a los niños a lugares apropiados para jugar donde no corran riesgos ajenos a los de los juegos y bajo la supervisión de un adulto.”

**Testimonio otorgado por:
Samanta Díaz**

Todo empezó un día de vacaciones del año 2000, en el que estábamos esperando a que mi papá terminara de trabajar. Él trabajaba en un taller de imprenta y esperaba a su vez a un amigo de la infancia para que se le hiciera un trabajo.

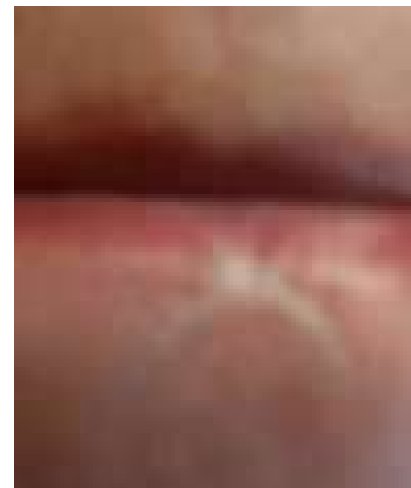
El amigo llegó y mis padres fueron a abrir la puerta; mientras esperábamos mi hermano y yo, encontramos una pelota, pero no había mucho espacio para jugar, ya que en el lugar donde estábamos era un patio donde había mucha chatarra en diferentes lugares, así que se nos ocurrió la idea de jugar arriba de una *pick up* que estaba aparcada dentro de este patio; y así empezamos a jugar, cada que se iba la pelota le tocaba a cada uno ir por ella.

Después de un rato de estar jugando se nos fue por cuarta o quinta vez, y era mi turno, pero en mi lugar fue mi hermano, precisamente la pelota cayó cerca de uno de los montones de chatarra donde había un cuadro de

ventana con un vidrio. De pronto, se escucha que se rompe y a mi hermano gritar, al oír el sonido, me levanto y veo que su brazo está lleno de sangre, al tratar de brincar fuera de la caja de la camioneta se atora uno de mis tenis en una esquina, me tropiezo y caigo pegando con la mandíbula en el suelo.

Mi hermano asustado corrió hacia la puerta, mi papá lo vio derramando sangre y lo tomó de la herida para hacer presión; mientras tanto mi mamá me levantó y nos fuimos en el taxi del amigo de mi papá al Hospital General, que era el más cercano.

Llegando al hospital nos preguntaban a mi hermano y a mí que había pasado, pero yo no podía hablar bien, tenía heridas en el labio inferior, los dientes superiores se movieron hacia el paladar y tenía la mandíbula trabada; así que cosieron la herida del brazo de mi hermano y a mí me sacaron una radiografía, pero no podían atenderme ya que no



estaba el internista, por lo que sugirieron trasladarme a otro hospital.

Al llegar al hospital de Azcapotzalco de PEMEX, me internaron para hacerme más estudios. El diagnóstico fue fractura de cóndilo¹⁵ derecho y desplazamiento de los incisivos hacia el paladar, además de una herida en el labio inferior.

El accidente ocurrió así: al caer de mentón mordí mi labio inferior y la fuerza de la caída movió los dientes superiores hacia atrás, además que se fracturó el hueso que mantiene unida la mandíbula con el cráneo.

Al día siguiente del accidente

fui intervenida quirúrgicamente, arreglaron la fractura, cosieron la herida y regresaron los dientes a su posición, además colocaron alrededor de todos los dientes unas placas sostenidas con ligas para inmovilizar la boca, por lo que solo pude comer alimentos líquidos con popote o papillas por un periodo aproximado de tres meses.

Al terminar el tratamiento con las placas, me dieron otro de un año con *brackets* para acomodar los dientes, y un refuerzo con tratamiento de ortodoncia (paladar).

Mi hermano a la fecha tiene una cicatriz en forma de herradura, yo tengo una forma de “X” en la unión del labio inferior. En ocasiones

me cuesta bostezar, ya que se queda trabada la mandíbula y se me tapan muy seguido los oídos debido a la lesión.

Si bien que en esa época yo tenía 12 años y mi hermano 9, no estábamos en un lugar apropiado para jugar. Éstas son secuencias de las travesuras de dos niños que no midieron el peligro de jugar en un lugar lleno de chatarra como ése. Para que no ocurran accidentes de esa naturaleza es recomendable llevar a los niños a lugares apropiados para jugar donde no corran riesgos ajenos a los de los juegos y bajo la supervisión de un adulto.

¹⁵Cóndilo: extremidad de un hueso con forma redondeada, que encaja en el hueco de otro para formar una articulación.

Historia de Maricela Guzmán García

Lesionada en Degollado, Jalisco



“Les hago la recomendación “si sabes nadar, arrímate, si no sabes, no te arriesgues”, cada quien sabe las facultades que tiene...”

**Testimonio otorgado por:
Maricela Guzmán García**

Fuimos de día de campo, yo no me quería meter al agua, hacía frío y una chica me aventó a un charco grande como tipo presa, no me imaginé que hubiera una piedra adentro y me pegué en la espinilla, fue tanto el dolor que perdí el conocimiento, me sangró y me curaron.

Pasaron los años, un día cuando vi estaba ya como café la piel donde me pegué cuando me aventaron al agua, después se fue poniendo como con una resequeidad. Cuando menos acordé empezó a sangrar, entonces tuve que ir

a una clínica en la cual me mandaron con un especialista, dijo que era parte de la falla que tengo de la circulación de la sangre, pero nunca valoraron lo que les expliqué, que era a raíz de ese golpe. Sí padezco de la circulación pero a ese grado yo considero que no. No es una parte donde se terminen las venas porque en las terminales se me hace negro, pero a esa edad y en la espinilla yo considero que no me habría afectado tanto. El accidente fue cuando tenía 16 años, entonces me sanó la herida. Empecé a estar mal cuando tenía



como 40 años, se me empezó a obscurecer la piel. Después, en 1997, comenzó a formarse una úlcera, con ésta me tardé años en curaciones y varios angiólogos¹⁶ con ultrasonidos, todo. Unos me decían que de por vida iba a ser así y que nunca me sanaría.

En aquel tiempo, de un arroyo se hacían unos charcos grandes y la gente iba a bañarse. No tenía ganas de meterme al agua porque estaba fría, hay lugares donde está tibia, sobre todo al medio día

cuando es tiempo de calor. Como sea me caí y a raíz de eso he estado mal. Mi hermana me ayudó, me jaló y me pusieron un amarre, yo nunca aprendí a nadar, ese tipo de charcos no son profundos, habrá lugares que sí, pero ya conoces dónde está más hondo, sin embargo, hay muchos riesgos porque hay animalejos, es anti-higiénico pero son las costumbres de provincia, todavía existe eso de que van a bañarse a los arroyos. De momento, no visualizas las consecuencias que a veces son fatales. Hasta el momento estoy sufriendo de la herida, aunque

tengo más.

Me comentaron que debían operarme desde arriba. Antes los padres no tenían a los niños con vigilancia médica, en aquel tiempo el hecho de que alguien tuviera un médico era un lujo, todo era casero para la gente de abajo (remedios caseros). Es mi problema, todo el tiempo tengo que andar con cuidado, una herida ahí no sana. Me tengo que cuidar mucho de los golpes en ese lugar porque no tengo músculo.

Hay que tener precaución en las albercas porque muchas veces te avientan y no sabes nadar, ni qué profundidad tienen, tanto charcos como presas. Cuántas veces los amiguitos que acostumbran jugar te avientan y si no sabes nadar y no hay quien te auxilie, entonces vienen los accidentes, cuando te das cuenta ya es demasiado tarde. En la presa Madín se han ahogado varios chavos y en Tepojaco también se han muerto porque los avientan. Les hago la recomendación “si sabes nadar, arrímate, si no sabes, no te arriesgues”, cada quien sabe las facultades que tiene.

¹⁶ Angiólogo: médico especializado en el tratamiento de las enfermedades de los vasos del sistema circulatorio y del sistema linfático.

Historia de Zulema Hernández

Lesionada en Sabinas, Coahuila, en marzo de 2018



Zulema de 87 años de edad, al ir bajando las escaleras sin sujetarse del barandal, se le dobla el pie provocándole una caída del antepenúltimo escalón, causándole dolor y fractura de la cadera derecha, teniendo un alto costo económico por la cirugía, estancia hospitalaria y cuidados posteriores. Las consecuencias emocionales para mí fueron el cansancio crónico de cuidarla, el dolor y la tristeza de verla en cama sufriendo.

El accidente se pudo evitar si

hubiera usado el barandal de la escalera. Después del accidente todos nos percatamos que los adultos mayores son más propensos a fracturas. Los demás hijos de Zulema colocaron antiderrapantes y equiparon un cuarto en el piso de abajo para cuando fuera a visitarlos. Ellos recomiendan que en todas las escaleras se coloquen barandales de ambos lados aunque de uno esté la pared, y colocar cintas antiderrapantes en los escalones.

“Para evitar accidentes, sus demás hijos recomiendan que en todas las escaleras se coloquen barandales de ambos lados aunque de uno esté la pared, y colocar cintas antiderrapantes en los escalones.”

**Testimonio otorgado por:
Alma Delia Hernández
Hermana**



Historia de Guadalupe García Sánchez

Lesionada en Monclova, Coahuila, el 22 de enero de 2018

La Sra. Guadalupe García Sánchez nació el 7 Marzo de 1934, actualmente de 84 años. A consecuencia de su edad avan-



Para prevenir este tipo de caídas se recomienda iluminar bien el ambiente en el que se desenvuelven. Evitar almacenar objetos en el dormitorio o en áreas de tránsito, tener solo lo que es realmente necesario.

**Testimonio otorgado por:
Alejandra Viveros García
Hija**

zada ya no es recomendable que viva sola, por lo que decidimos mis hermanas y yo cuidarla una semana cada quien.

El 22 de enero de 2018, estando a mi cuidado, sufre una caída al dirigirse al baño, se tropieza a la entrada y yo no pude hacer nada, se fue hacia adelante y cayó con los brazos extendidos como para frenar el golpe. A consecuencia de ello sufre una fractura en la muñeca izquierda, ya que padece de osteoporosis, aparte de hipertensión y arritmia cardíaca.

Al ser valorada por el traumatólogo, me dice “que necesitaba meterla a quirófano para realizar una reducción cerrada, pero corría el riesgo por sus enfermedades y que se podía quedar así nada más colocándole una férula por un mes, claro, quedándole limitación

en el movimiento de la mano”, y como ya no realiza actividades en el hogar, elegimos esa opción para no exponerla.

Aunque se le dieron los cuidados necesarios de tomar analgésicos y realizar ejercicios para ejercitar los dedos, se queja de dolor y de no poder hacer sus propias cosas, ya que a pesar de su edad ella quiere ser independiente.

Se ha ido recuperando poco a poco con mejor movimiento de la mano y dedos, pero sí quedó con limitación para realizar

algunas actividades personales como peinarse, vestirse e incluso bañarse o sostener algún objeto.

Doy gracias a Dios por tenerla todavía a nuestro lado, poder atenderla y cuidarla como se merece.



Historia de Reynalda Jacinto Galeana

Lesionada en Guerrero, el 19 de junio de 2018



“Cuando suban escaleras, primero vean que están secas, y cuando se hagan, no las dejen lisas, pongan un antiderrapante, además de evitar usar sandalias lisas.”

**Testimonio otorgado por:
Reynalda Jacinto Galeana**

Tengo 78 años. El 19 de junio me encontraba en casa colocando veneno para los ratones, subí las escaleras que estaban mojadas y además traía unas sandalias lisas, resbalé y caí. Me levantaron y me llevaron a sobar, eso lastimó más mi pie y ahora traigo férula. Este accidente trajo

como consecuencia que no pueda trabajar. Me dieron conmociones, me dio mucho miedo de no poder quedar bien, mi hijo tuvo que venir a cuidarme.

Pude evitar el accidente si hubiera subido con cuidado las escaleras y si éstas hubiesen tenido antiderrapante, además de no

usar sandalias lisas. Por eso recomiendo que cuando suban escaleras, primero vean que están secas, y cuando se hagan, no las dejen lisas, pongan un antiderrapante, además de evitar usar sandalias lisas.

Historia de Diego Sexto Cortés

Lesionado en Tlapa de Comonfort, Guerrero, el 27 de junio de 2018



Diego tiene 4 años. El 27 de junio se encontraba en el preescolar en la Localidad de Acatlán, en el Estado de Guerrero; era la hora del recreo y estaba jugando con sus compañeros. Mientras brincaba se cayó junto con otro niño y se pegó en la cabeza muy fuerte, lo llevé al hospital. Mi hijo es muy inquieto, mis familiares se preocu-

paron mucho.

Tuvimos que pagar el traslado al hospital más cercano, ya que en la comunidad no hay, no tenemos, ese día dejé de hacer la comida. El accidente fue una mala experiencia, les recomiendo que los preescolares tengan juegos de recreación a nivel de la estatura de los niños.

“El accidente fue una mala experiencia, les recomiendo que los preescolares tengan juegos de recreación a nivel de la estatura de los niños.”

**Testimonio otorgado por:
Guadalupe Cortés Candia
Madre**



Historia de Aníbal

Lesionado en Mineral del Chico, Hidalgo



Para evitar este tipo de accidentes se debe sensibilizar a padres de familia y a la propia población infantil para identificar los factores de riesgo y adopción de comportamientos seguros en la escuela.

**Testimonio otorgado por:
Carmen Adriana Hernández T.
Madre**

Mi hijo Aníbal se encontraba jugando en la escuela, sus compañeros lo empujaron, se cayó y ellos le cayeron encima, cuando se levantaron se dieron cuenta de que se lastimó el codo, tenía un raspón muy fuerte y grande y comenzó a sangrar, sus compañeros fueron a avisar a su maestro.

El maestro fue a verlo y le avisó a la subdirectora, ella le lavó la herida, le puso una gasa y así lo dejaron. Cuando llegué a recogerlo a la hora de la salida me informa

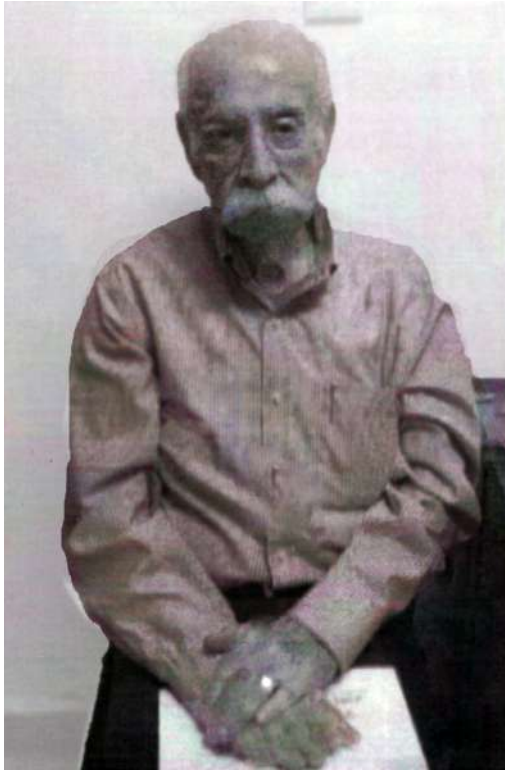
el maestro de lo que pasó y que estuvo llorando mucho porque le dolía la mano y me dijo que se la revisara.

Cuando llegamos a la casa le quité la gasa y me di cuenta que tenía extraño su codo y un poco inflamado, le comenté a mi hermana que le viera y ella dijo que sí lo tenía raro, que se veía extraño. Fui a despertar a mi esposo para informarle lo del brazo de mi hijo, él tiene conocimientos en primeros auxilios, el niño tenía una luxa-

ción del codo y él se lo acomodó, sentí muy feo porque mi hijo lloraba y decía que le dolía mucho pero en cuanto mi esposo le arregló el hueso nos dijo que ya no le dolía, le puso una venda y estuvo muy tranquilo. El día viernes no lo llevé a la escuela para que se quedara a reposar y así descansó todo el fin de semana, yo le decía que no fuera a la escuela el lunes pero él quiso ir porque tenía que practicar en los honores a la bandera.

Historia de Luis García Rivera

Lesionado en la Ciudad de México, el 05 de junio de 2018



“El accidente lo pude evitar si no hubiera usado pantuflas para salir a regar las plantas.”

**Testimonio otorgado por:
Luis García Rivera**

El 5 de junio de 2018 salí al jardín de la casa a regar las plantas, traía pantuflas. Me enredo con la manguera y caigo del lado izquierdo, estaba solo. Como consecuencia a causa del accidente fue la discapacidad y el dolor de la fractura de la séptima costilla lateral izquierda, además de la preocupación de la familia.

El accidente lo pude evitar si no hubiera usado pantuflas para salir a regar las plantas. Mi familia me trata como a un niño, tengo 80 años. Además de cuidarme me recomiendan usar zapatos ajustados y que tenga cuidado de no enredarme con la manguera.

Historia de J.D.G.C.

Lesionado en la Ciudad de México, el 03 de junio de 2014



“El accidente se podría haber evitado si se hubiesen previsto algunos factores de riesgo como: la falta de luz por la noche, las escaleras que no son las adecuadas para una casa habitación, el uso de tacones para este tipo de escaleras.”

**Testimonio otorgado por:
N.C.S.
Madre**

El 3 de junio de 2014 me levanté a las 4:00 a.m. Desde el primer momento que desperté tuve una gran angustia, un mal presentimiento y miedo. Mi bebé aún dormía, cuidadosamente lo envolví para no despertarlo. Lo tomé en mis brazos junto con la pañalera y mi bolso.

El departamento que rento se encuentra en un segundo nivel, con una escalera de caracol mucho muy reducida, un patio muy oscuro pues está techado y era un día muy nublado. Al llegar a la escalera, inmediatamente me di cuenta que no cabía con todo, y ambas manos ocupadas como para poder detenerme en el barandal, descolgué mi bolso y la pañalera de mi hombro, sujeté a mi bebé con una sola mano y con la otra, ambos bolsos. Al dar el paso hacía el primer escalón, se atoró mi chamarra en el barandal, caí de sentón, y con el impacto, mis rodillas aventaron a mi bebé, salió disparado y cayó hacia el piso de concreto desde una altura aproximada de 3.5 metros o más.

En ese momento no recuerdo bien que pasó, solo sé que quise alcanzarlo, ya estando abajo, lo tomé del piso y corrí a casa de mis hermanas, la cual se encuentra muy cerca... él... solo gemía... no lloró...

—¡Mi bebé, mi bebé se me cayó!
—grité desesperada al llegar.

—¡No lo veas! —me dijeron todas al verlo.

—¿Qué tiene? —pregunté.

—No tiene abierto, pero tiene la cabeza grande y deforme, tal vez tiene sangre por dentro —me dijeron.

Una de mis hermanas me lo quitó y salimos corriendo hacia la avenida en busca de un taxi. Lo llevamos al Hospital Dr. Belisario Domínguez, donde, al vernos entrar, inmediatamente nos dijeron: “Aquí no podemos atenderlo, no tenemos traumatología, llévenlo a Xoco”. Ese mismo taxi nos llevó al Hospital Regional Ignacio Zaragoza del ISSSTE.

Un médico del área de urgencias le revisó la cabecita, me

preguntó lo que había sucedido, lo desnudó y de inmediato le tomó RX y una tomografía. Varios médicos se juntaron y me pidieron que saliera, eran las 7:00 o cerca de las 8:00 de la mañana. Cuando me llamaron, el médico pediatra en turno me informó de la gravedad en la que se encontraba mi hijo, me pidió que fuera fuerte porque no tenía esperanzas de vida, me aseguró un 99% que moriría y solo tenía 1% de probabilidades de sobrevivir.

Estuvo en la Unidad de Terapia Intensiva en Pediatría 18 días, de los cuales seis, en coma inducido. Esos días fueron interminables, cruciales, pues cada día disminuían las esperanzas de vida, los pronósticos eran desalentadores, las tomografías, resonancias magnéticas y RX evidenciaban la gravedad del problema: pérdida de una parte del lado parieto occipital derecho, fractura del piso craneal. El neurólogo me explicó que tenía fractura entre la médula espinal y el cerebelo, solo sostenido por un pedacito de hueso. Al ser una parte muy delicada no había nada más que hacer, solo esperar,

dejando claro que en caso remoto de supervivencia, no tendría movimientos en ninguna de sus extremidades, con riesgo de hidrocefalia, prácticamente estaría en estado vegetal.

Al cuarto día del coma, eran las 3:00 a.m. cuando me vocearon. El médico en turno me da la desalentadora noticia: que ya no hay nada que hacer, ya había presentado un infarto, su corazón ya no resistiría más, en cualquier momento fallecería.

Pasaron las horas y no me llamaron. A las 11:00 a.m. el médico en turno me dijo que él no había estado presente cuando la gravedad de mi bebé, pero el reporte que le dieron había sido crítico y sorprendente a la vez, porque “mi hijo se aferraba a la vida”.

Dos días después de su evolución y estabilidad, deciden extubarlo. ¡Por fin a los tres días de la extubación pude verlo despierto! Aún lo alimentaban a través de la sonda nasogástrica, pero me di cuenta que no veía, sus pupilas aún estaban muy dilatadas. Los médicos lo revisaron y durante dos días le hicieron varias pruebas

para ver si veía. Evolucionaba muy bien, aunque sus movimientos de medio cuerpo del lado izquierdo eran torpes y desequilibrados. Me explicaron que una lesión en la cabeza tiene un efecto cruzado, en este caso el lado afectado es el derecho y la manifestación se presentó en el lado izquierdo.

¡Por fin llegó el momento de regresar a casa! Su egreso del hospital fue el 18 de junio de 2014.

El accidente se podría haber evitado si se hubiesen previsto algunos factores de riesgo como: la falta de luz por la noche, las escaleras que no son las adecuadas para una casa habitación, el uso de tacones para este tipo de escaleras, la falta de comunicación con las personas a mi alrededor, no solicitar ayuda para bajar las maletas, la aprehensión por la situación emocional que vivía en ese momento, el creer que la mejor opción era sacar a mi bebé del domicilio para no dar más molestias a mis hermanas, la falta de terapia psicológica durante el embarazo y después del parto.

Historia de Beatriz Padilla Suárez

Lesionada en Tláhuac, en la Ciudad de México, el 18 de mayo de 2018



“Para prevenir lesiones o accidentes más graves recomiendo antes de realizar cualquier actividad física, si no se siente seguro de realizarlas, no hacerlas y verificar las instalaciones del área que estén adecuadas.”

**Testimonio otorgado por:
Beatriz Padilla Suárez**

Fue una caída de mi propia altura. Todo comenzó cuando realizaba ejercicio y al empezar el calentamiento sentí el piso resbaloso, los tenis que llevé ese día al gimnasio no fueron los adecuados. Después de cinco minutos de haber iniciado la actividad, al levantar el pie derecho resbalé sobre mi misma altura y caí sobre mi muñeca izquierda. Las consecuencias fueron un tanto emocionales y físicas, ya que no puedo asistir a trabajar, realizar mis acti-

vidades cotidianas ni hacer ejercicio como antes.

Pude evitar el accidente en el momento que me di cuenta que el lugar no tenía las instalaciones adecuadas, en cuanto sentí el piso resbaloso debí parar y no realizar la actividad. Después de mi accidente cambiaron la loseta y ampliaron el espacio.

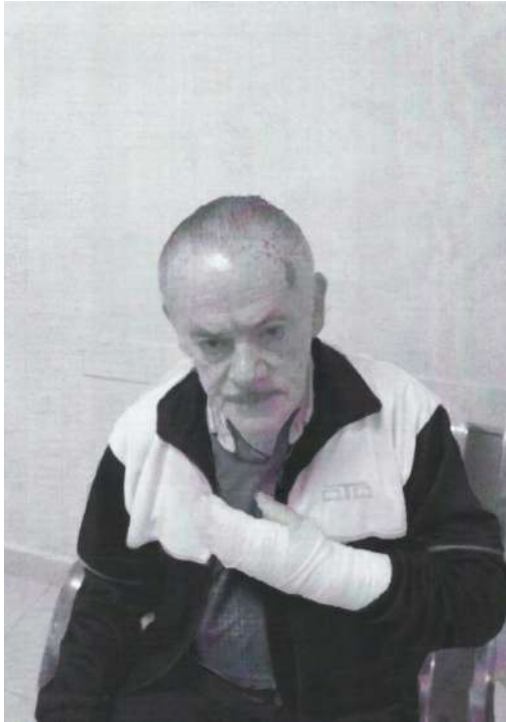
Afecté a mi familia, ya que dependo de ellos en un 70% al no poder realizar actividades tan simples como peinarme e intervie-

nen en mis actividades cotidianas.

Para prevenir lesiones o accidentes más graves recomiendo antes de realizar cualquier actividad física, si no se siente seguro de realizarlas, no hacerlas y verificar las instalaciones del área que estén adecuadas, por ejemplo: piso antiderrapante, el zapato adecuado para realizar ejercicio, así como la ropa y el espacio que sea suficientemente amplio para realizar movimientos o para desplazarse.

Historia de Mario Arturo Hurtado Decano

Lesionado en la Ciudad de México, en mayo de 2018



“Hay que tener cuidado y asesoramiento técnico, fijarse por dónde camina uno y que se encuentren en buen estado las banquetas.”

**Testimonio otorgado por:
Mario Arturo Hurtado Decano**

Tengo 75 años. En mayo de 2018 estaba en un parque de la Ciudad de México haciendo ejercicio (estaba preparándome para correr). Me encontraba solo cuando ocurrió el accidente, no me percaté de que el lugar donde permanecía haciendo ejercicio no estaba en buenas condiciones, tropecé y caí. Después de la caída

acudí al Centro de Salud donde me diagnosticaron fractura de radio.

Debido a la fractura no puedo trabajar, cosía en una máquina, mi vida cambió totalmente, ahora dependo de mi familia. Hay que tener cuidado y asesoramiento técnico, fijarse por dónde camina uno y que se encuentren en buen estado las banquetas.

Historia de Vicente Rangel Ruíz

Lesionado en Iztapalapa, Ciudad de México, en 1999



“Hoy recomiendo a todas las personas tener precaución al realizar ciertas actividades en casa o en el trabajo, no estar en situaciones de riesgo que nos puedan provocar lesiones incapacitantes de por vida o hasta la muerte.”

**Testimonio otorgado por:
Vicente Rangel Ruíz**

Tengo 65 años de edad. Soy residente y originario de Iztapalapa, Ciudad de México. Antes de mi accidente trabajé como agente de ventas. Mi accidente ocurrió a finales de 1999, en una mañana que me encontraba en casa con mi esposa. Habíamos desayunado, esa mañana haríamos las compras para la comida, pero antes de salir decidí revisar el tinaco del agua, el cual se encontraba en la azotea, subí por la escalera de madera vertical, no fija. La escalera resbaló y caí desde una altura de dos metros y medio. La forma en la que caí fue de pie, sintiendo en ese instante un dolor muy fuerte en mis piernas y columna, no recibí algún golpe en la cabeza o en los brazos, nunca perdí la conciencia o que requiriera ayuda de ambulancia.

Mi esposa me acompañó a la Cruz Roja, en donde me tomaron radiografías y me dieron de alta sin ningún diagnóstico grave. Días después el dolor en ambas piernas me incapacitaba para caminar,

mi madre me ayudaba dándome masajes para disminuir los síntomas. Acudí con varios médicos, los cuales me diagnosticaron problemas del nervio ciático. Y fui tratado por varios años para ese padecimiento sin ninguna mejoría.

Acudo tiempo después al Instituto Nacional de Rehabilitación, en donde me diagnostican lesión en el coxis y fémur de miembro inferior izquierdo y me informan que requiero de cirugía, la cual tendría un costo muy alto para mis posibilidades. Solicité ayuda al gobierno del Distrito Federal para mi cirugía, al final me concedieron un apoyo económico, compra de placa y rehabilitación. Me operaron en el Hospital General Xoco.

Después de la cirugía presenté algo de mejoría, pero las molestias volvieron. En el Hospital General Xoco me dijeron que era necesaria otra cirugía para colocar otra placa. Tuve que vender mi coche y otros objetos para conseguir dinero. Me realizan la cirugía, me dan rehabilitación en el DIF y tiem-



po después ingreso a la Clínica de Geriatría, donde me atienden en el servicio de rehabilitación. Actualmente, mi dolor ha disminuido, después de la cirugía no podía caminar, pero la rehabilitación me ha ayudado para deambular con ayuda de muletas y apoyar a mi esposa con las actividades del hogar.

A partir del accidente tuve que renunciar a mi trabajo y apoyar a mi esposa que tiene un negocio fijo

de comida. Mi familia y yo enfrentamos problemas económicos y familiares; mis hijos no podían apoyarme económicamente y a nivel emocional tengo mucha tristeza, frustración y coraje. La relación con mi esposa también se vio afectada por mi accidente, y actualmente no puedo hacer uso de las escaleras, de la bicicleta, caminar largas distancias y en mi casa se acondicionó un lugar donde pueda dormir, ya que las

recámaras están en el segundo piso.

En casa, al final se colocó una escalera fija de metal para evitar más accidentes y caídas. Hoy recomiendo a todas las personas tener precaución al realizar ciertas actividades en casa o en el trabajo, no estar en situaciones de riesgo que nos puedan provocar lesiones incapacitantes de por vida o hasta la muerte.

Historia de Carmen Morales Aguilar

Lesionada en la Ciudad de México, el 23 de mayo de 2018



“Para prevenir lesiones o accidentes más graves recomiendo tener cuidado con los tapetes, porque frecuentemente son el origen de tropiezos. Deben ser antideslizantes o estar fijos al suelo, si no, retirelos.”

**Testimonio otorgado por:
Sofía Díaz Morales
Hija**

El 23 de mayo de 2018 mi mamá de 95 años de edad, originaria del Municipio de Zacatlán en el Estado de Puebla (actualmente vive en la Ciudad de México), resultó lesionada a causa de una caída que sufrió en su domicilio. Por su edad, camina sosteniéndose de un bastón. Antes del accidente se encontraba sentada en un sillón que es el que ocupa para descansar y en el piso le colocamos un tapete para evitar que le

pase el frío. Supongo que quiso incorporarse y el bastón se resbaló, por tal motivo ella cayó al piso. En ese momento no se encontraba nadie con ella, mi hermana y yo estábamos realizando actividades del hogar, solo escuchamos repentinamente un fuerte ruido, fuimos a ver qué había pasado.

Entonces nos percatamos de que mi madre estaba en el piso, de inmediato llamamos a un médico que es conocido de la familia,

quien asistió a valorar su estado de salud, recomendó que no hiciera ningún movimiento, ya que necesitaba ser trasladada a un hospital para su atención.

Solicitamos vía telefónica la asistencia de una ambulancia, presentándose de primera instancia una unidad, los paramédicos nos informaron que el traslado de la paciente tenía un costo, ya que era un servicio particular. Por no contar con los recursos económi-



cos, tuvimos que esperar a que se presentara una ambulancia de la Ciudad de México.

Cuando la ambulancia llegó, trasladaron a mi mamá al Hospital Magdalena de las Salinas. Nos comunicaron que presentaba luxación de caderas y fémur, por lo que permanecería hospitalizada; fue intervenida quirúrgicamente

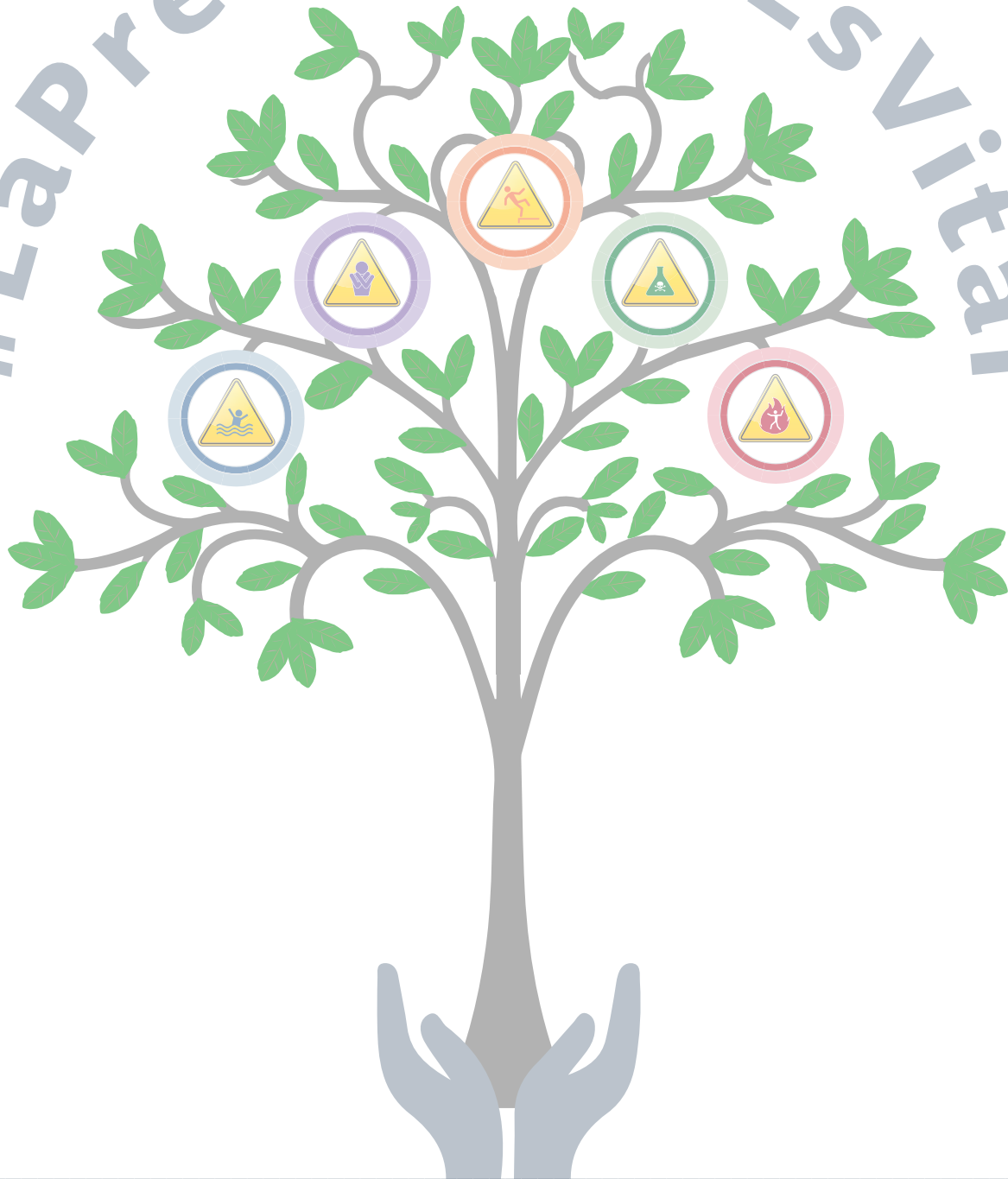
el 29 de mayo de 2018, su egreso fue el 31 de mayo.

En casa le adaptamos una cama de hospital y colocamos una cama individual para que sea ocupada por el familiar al que le toque cuidarla.

Desde que ocurrió el accidente se han presentado gastos que no estaban previstos, modifi-

camos nuestras actividades, ya que necesitamos turnarnos para cuidarla. Existe un exceso de tensión emocional por el cambio de rutina de los miembros de la familia, aminorando el estado de salud, sobre todo de los que padecen diabetes mellitus o hipertensión arterial, aun cuando están en control médico.

#LaPrevenciónEsVital!





Envenenamientos e intoxicaciones

Envenenamientos e intoxicaciones como problema de salud pública

Los envenenamientos e intoxicaciones accidentales son un importante problema de salud pública. En la última década se registraron 15 mil 166 fallecimientos, los cuales 78% estuvieron constituidos por hombres. El grupo de edad más afectado por esta causa fue el de 20 a 59 años de edad, que reportó 60%, le sigue el de las personas adultas mayores de 60 y más, con 23%, la población infantil de 0 a 9 años presentó 9% y la adolescente de 10 a 19 años, con 6%.

Los fallecimientos por esta causa fueron: 27% por abuso en el consumo de alcohol y 17% por exposición a otros gases y vapores.

Según datos de la ENSANUT 2012, cada año se registran 57 mil 603 envenenamientos e intoxicaciones no fatales, 9.3% con consecuencias permanentes de salud, tales como dificultad para hablar, con 3.6%.

Asimismo, por esta causa en la última década se reportaron 74 mil 174 egresos hospitalarios en unidades de la Secretaría de Salud y del Instituto Mexicano del Seguro Social, 60% correspondió a población infantil, 21%, a adolescente, y 4%, a adulta mayor.

Pero no todo se traduce en números, hay personas que sufrieron envenenamientos e intoxicaciones accidentales, y describen su experiencia de vida en este apartado.

Historia de Gabriel Íktan Alonso Vargas

Lesionado en la Ciudad de México, el 06 de febrero de 2017



Todos los productos tóxicos y los productos de limpieza e higiene (cloro, limpiadores de piso, entre otros) deben contar con una etiqueta de advertencia sobre el contenido tóxico, deben permanecer en sus envases originales y estar fuera del alcance de las niñas y niños.

**Testimonio otorgado por:
Abuela**

Fue un lunes, a las 9 de la mañana. Al estar desayunando, Gabriel bebió el líquido de una botella de refresco, posterior a la ingesta presentó vómito y dolor abdominal, por lo que se realizó enjuague bucal con agua simple y fue llevado de inmediato al hospital, donde lo mantuvieron en ayuno y con soluciones parenterales. Posteriormente, fue trasladado al Hospital de Pediatría del Centro Médico Nacional para valoración

por gastropediatria, se le realizaron estudios de endoscopia y los resultados fueron: su esófago tenía lesiones extensas.

El padre de Gabriel contrató a una persona para que lavara los sillones de la sala. El señor traía consigo sus herramientas de trabajo, y con ellas una botella no etiquetada que contenía ácido acético.¹⁷ Gabriel lo ingirió pensando que era un refresco, desconociendo su contenido. Por el daño

que le causó en el estómago, de momento su única posibilidad de alimentación es por medio de una sonda, la cual deberá usar por un largo periodo.

En la actualidad Gabriel vive con sus abuelos maternos, una tía, dos primos y un hermano de 3 años. Su abuela se encarga del cuidado de Gabriel y de su hermano, ya que su madre murió en 2016.

¹⁷Ácido acético: es una sustancia que se consigue en forma de ion acetato y es la que le da al vinagre su característico olor y sabor.

Historia de Raúl Rodríguez Flores

Lesionado en la Ciudad de México, el 05 de septiembre de 2017



“Lo pude haber evitado si desde un inicio hubiera acudido a la unidad médica más cercana y hubiera tenido claro que uno no se debe automedicar, ni mucho menos tomar un medicamento, si no es con base en la consulta integral de un profesional de salud.”

**Testimonio otorgado por:
Raúl Rodríguez Flores**

Don Raúl se encontraba en su casa, se sentía un poco fatigado, con nariz congestionada y tos ocasional. Un vecino le sugiere tomar una pastilla, la cual no recuerda el nombre, y en cuestión de horas presentó prurito¹⁸ y lesiones de tipo habonosas¹⁹ en miembros pélvicos superiores e

¹⁸Prurito: es un hormigueo peculiar o irritación incómoda de la piel que conlleva un deseo de rascar la parte en cuestión. Comúnmente se llama picor, picazón o comezón.

¹⁹Lesiones habonosas: ronchas.

inferiores, por este motivo acudió al hospital. Cuando llegó presentaba lesiones, así como angustia y miedo. Este hecho no presentará consecuencias económicas, pero sí laborales (ya que ese día no trabajó), familiares y emocionales también. Desconoce qué le podría haber sucedido con la ingesta del medicamento.

“Lo pude haber evitado si desde un inicio hubiera acudido a la unidad médica más cercana y

hubiera tenido claro que uno no se debe automedicar, ni mucho menos tomar un medicamento, si no es con base en la consulta integral de un profesional de salud.” En el hospital se le dio un trato digno, le explicaron la etiología del padecimiento y los resultados que tendría con el medicamento indicado.

Ahora tomará como medida preventiva acudir al médico, así como evitar la automedicación.

Historia de Carlos García Martínez

Lesionado en la Ciudad de México, el 05 de abril de 2014



“Las intoxicaciones accidentales sí pueden prevenirse, teniendo las precauciones necesarias, evitando comprar productos a granel y evitando introducir sustancias que se utilizan para la limpieza del hogar en envases de líquidos bebibles o incluso que sean llamativos para los niños...”

**Testimonio otorgado por:
María Martínez Contreras
Prima**

Se trata de Carlos (4 años), uno de mis primos que vive con mi tía y su hermano en el departamento de al lado. Se encontraba jugando en la sala a cargo de su hermano mayor de 10 años que estaba viendo su programa de televisión favorito. Mientras mi tía preparaba la comida, pocos minutos más tarde, tras aburrirse de sus juguetes, decide ir en busca de unos nuevos. En el pasillo se encontró dentro de una cubeta varios envases de agua y de refresco que contenían líquidos

de diversos colores, llamaron su atención y sin pensarlo tomó un trago de uno de ellos por simple curiosidad. Se soltó en llanto y llevándose sus manos a la garganta gritaba que le dolía y ardía en dicha zona, por lo que mi tía corrió a su encuentro. Al percatarse de lo que había sucedido, fue en busca de ayuda con mi mamá. Entonces, inmediatamente se trasladaron a la unidad hospitalaria más cercana para que le dieran atención médica.

Mi primo estuvo internado por

unos cuantos días, lo que significó un gasto extra en la economía familiar, ya que no contaban con seguro médico, además de lo que tenían que invertir en el transporte y comida durante su estancia, así como perder varios días de sueldo para poder estar al pendiente de su estado de salud.

Mi tía estaba con poco ánimo, pues se sentía culpable de lo ocurrido, y mi primo quedó a nuestro cuidado por ese tiempo. Se sentía triste y en la escuela nos decían que tenía bajo rendimien-



to. Una vez que dieron de alta a mi primo le explicaron a mi tía las medidas que debía tener de ahora en adelante, dándole una pequeña orientación, la cual nos compartió.

Las intoxicaciones accidentales sí pueden prevenirse, teniendo las precauciones necesarias, evitando comprar productos a granel y evitando introducir sustancias que se utilizan para la limpieza del hogar en envases de líquidos bebi- bles o incluso que sean llamativos para los niños, y deben colocarse en un lugar seguro al cual ellos

no tengan acceso. Otra recomen- dación fue que los niños siempre deben estar bajo vigilancia de un adulto y nunca dejarlos bajo el cuidado de sus hermanos, ya que los padres son los responsables de ellos.

En caso de intoxicación nunca se le debe dar nada de tomar a la persona, ni tratar de reali- zarle algún procedimiento para que trate de vomitar, ya que en ocasiones eso puede dañarlo más o complicar la situación, por lo que siempre hay que acudir cuan-

to antes a una unidad médica en donde puedan brindarle una aten- ción oportuna.

A partir de ese día, todas estas medidas se implementaron en mi familia para evitar futuros acci- dentes, y siempre recordamos que lo ocurrido con mi primo nos puede pasar a cualquiera, incluso pudo haber tenido consecuencias más graves, por lo que sería muy importante que la población en general conozca y aplique medi- das preventivas en sus hogares y lugares de trabajo.

Historia de Emily

Lesionada en Sinaloa, en agosto de 2017



Es importante que los padres o cuidadores de niños y niñas mantengan una vigilancia estrecha para evitar que entren en contacto con sustancias tóxicas.

**Testimonio otorgado por:
Cynthia Cristina Torres Vélez
Madre**

Buenos días, mi nombre es Cynthia Torres. Mi hija de 5 años sufrió intoxicación hace aproximadamente dos meses porque tomo diésel. A ella la atendieron muy bien en el hospital, la pusieron en observación aproximadamente 12 horas para ver si tenía alguna reacción, le hicieron radiografías del tórax. Afortunadamente, todo salió bien, no tenía ningún daño grave y la dieron de alta, hasta ahorita todo está bien.

Fue aproximadamente hace como dos meses, lo que pasa es que yo hice comida, comimos y ellos se salieron a jugar. Me metí tantito al cuarto y en eso escuché a la niña toser y salí rápido. Había ingerido diésel, entonces la olí y vi que tenía el característico olor, luego la bañé y todo. Me dijo que había tomado de ese bote, miré qué era y decidí llevarla al Hospital General.

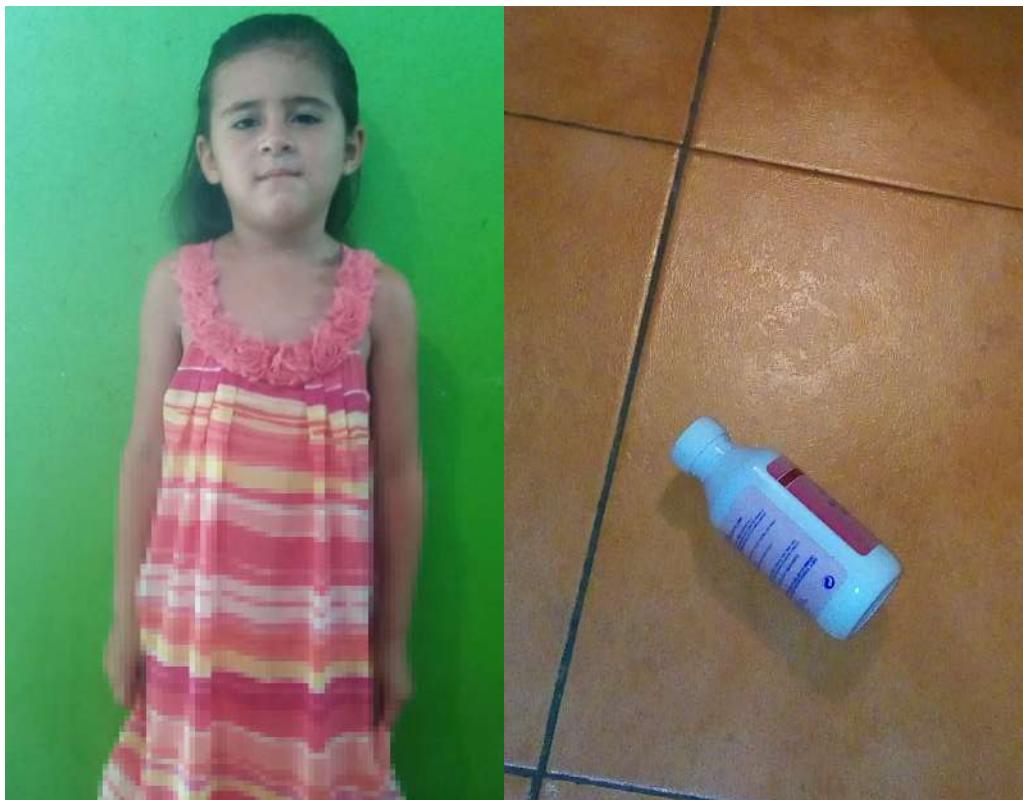
Me sentí muy mal, muy preo-

cupada, ya que fue un accidente, aparte por la regañada que me dieron en el hospital.

El diésel lo trae mi esposo porque lo usa para su trabajo, son cosas que emplea para diluir pinturas. Ellos estaban en un cuartito que estaba abierto y ese bote afuera. Yo le explico las cosas a mi niña, no pensé que lo fuera a agarrar, pero sí lo agarró. A partir de ahí no dejo nada a la mano.

Historia de Jaqueline Espinosa Maganda

Lesionada en Ajuchitlán del Progreso, Guerrero, el 01 de enero de 2015



“Les recomiendo que no lleven insecticidas a sus casas ni los coloquen en frascos de medicamentos y si los tienen, los guarden con llave y en un lugar alto.”

**Testimonio otorgado por:
Alejandro Espinosa Sánchez
Padre**

Un frasco de medicamentos que contenía insecticida cayó y mi hija de 5 años lo agarró, lo abrió e ingirió el contenido. Mi esposa estaba haciendo los quehaceres del hogar, al ver a la niña mal por haber ingerido el contenido del frasco también probó el líquido para saber qué era. Mi hija estuvo muy grave, gasté mucho dinero

sin tenerlo para salvarla. Dejé de trabajar casi un mes para estar al pendiente tanto de mi hija como de mi esposa. El accidente se pudo haber evitado si no hubiera puesto el insecticida en el frasco de medicamentos.

Tenía mucha tristeza por el temor de perder a mi hija, pero gracias a Dios se salvó y eso hizo

que nos uniéramos más como familia. Desde el accidente ya no pongo los insecticidas en frascos de medicamentos.

Les recomiendo que no lleven insecticidas a sus casas ni los coloquen en frascos de medicamentos y si los tienen, los guarden con llave y en un lugar alto.

Historia de Evaristo Hernández Aguilar

Lesionado en el Estado de México



“Lo pude haber evitado si no hubieran dejado el garrafón junto con el desinfectante y si me hubiera percatado que era el pulque.”

**Testimonio otorgado por:
Evaristo Hernández Aguilar**

Trabajaba en las granjas de pollo, ahí duré muchos años, y con toda la confianza metí a mi suegra a trabajar. Un día me salí del pollo a recoger la gallinaza,²⁰ siempre me tomaba dos litros de pulque al día; cuando terminé mandé a mi suegra a comprar mi pulque, me lo trajo y lo dejó en

la bodega. Seguimos sacando la gallinaza, entonces era la hora del refresco.

—¡Vamos a tomar refresco!
—me dijeron los peones.

—¡Voy por mi pulque! —les contesté y agarré mi botella.

Me la empiné, le di dos tragos sin saber que era desinfectante. Fui a dar al hospital.

Las granjas se desinfectan con uno que es del mero fuerte, para

²⁰Gallinaza: excremento o estiércol de las gallinas.



desinfectar cuesta andar bien tapado y hacerlo rápido porque es muy tóxico, si dura uno tantito adentro de las granjas se muere de lo mismo fuerte que es, eso fue lo que tomé.

Sentía que mi estómago me quemaba, todo lo fuerte de eso y solo fueron dos traguitos. Si me hubiera servido en vaso, como toma uno más, ni lo estuviera contando. En minutos sentía que me ardía todo.

—¡Vámonos al doctor, ya no aguanto! —les dije a los peones. Yo era el encargado.

—¡Cierran, yo me voy al hospital, no aguanto!

Al llegar al hospital me hicieron lavado de estómago. Eso que fueron dos traguitos. Como andábamos sacando la gallinaza y el polvo, como que da sed, anda uno trabajando.

—¡Vamos al refresco! —me dijeron.

—¡Sí! —contesté.

Unos también tomaban pulque pero cada quién lo tenía aparte... o solo refresco... o agua o lo que fuera... andaban todos los peones. En eso de la gallinaza metía peones, yo me encargaba de todo el pollo, ahí duré siete años.

—¡Si hubiera aguantado una hora más ya no estaría vivo, se hubiera quedado muerto! —me dijeron en el hospital.

Historia de María de la Luz Morales León

Lesionada en el Estado de México, el 15 de agosto de 2015



“Hay que tener la fuerza de voluntad para no depender de los medicamentos, del doctor. Tomar medicamentos quita seguridad en una misma.”

**Testimonio otorgado por:
María de la Luz Morales León**

Tomaba esas pastillas porque falleció mi hijo, tenía yo una depresión muy fuerte. Entonces el doctor me mandó directo al psiquiatra, ya ni siquiera al psicólogo; allá fui y me mandaron un medicamento con el que me sentía todo el día como sonámbula, como en otro mundo. Me dieron un medicamento para dormir y me daban un cuarto de pastilla para cada tercer día, no sé si para tranquilizarme o para que realmente tuviera un descanso. Entonces un día por equivocación me las tomé mal, la pastilla para dormir me la tomé entera y la otra yo creo que

la partí. Esto fue un miércoles y yo me fui a dormir perdida, mi hija me despertó al otro día.

—¡Mamá, desde ayer está dormida! —me decía.

—¡No sé por qué estoy así, somnolienta! —le contesté— ¡Vamos a ver las pastillas!

Entonces ya le había hablado a mi hijo, el más grande.

—¡Mi mamá está dormida y no se despierta! —le dijo.

—¡Dale bastante café para que no se duerma! —le aconsejó— llévala con un doctor.

Fui con un particular, no al Seguro.

—¡Una pastilla no es una dosis



tan fuerte! —me dijo el doctor—
Va a estar unos días con sueño.

Cuando ya me sentí un poco mejor fue el domingo, me levanté a comer, me daban puro líquido, porque no duraba despierta, era difícil, solita me caía. Cuando me sentí mejor fui con mi doctor.

—¡No sé qué está pasando!
—le conté— pero me tomé mal este medicamento, motivo, no lo sé. ¡Me turbé! y me dormí durante tantos días...

—¿Nadie le ayuda a checarlo?
—me preguntó.

—La verdad, no —le respondí—, yo soy responsable de mi medicamento.

—¿Qué hacemos? —me dijo—
¿Puedes apuntarlo en la caja o qué puedes hacer?

—Todo está apuntado —contesté—, pero la verdad no sé mi situación, esto que pasó es muy fuerte y a lo mejor es más fuerte lo que siento que la medicina.

—¡Si no apuntas, no te puedo controlar! —me dijo.

—¡Ya tomé una decisión! —respondí—, ya no voy a tomar medicamentos, voy a vivir lo que tenga que vivir aunque sea muy doloroso, tengo que salir por mi propia voluntad, por mi propio pie o no sé cómo decirlo.

—¡Me parece una decisión muy firme! ¡Muy buena! —me dijo con alegría el doctor— ¡Por tus propios medios tú vas a salir!

Fue por ese motivo que dejé de tomar los medicamentos del psiquiatra y aquí estoy.

—¡Se me fue uno, pero tengo otros tres a los que les hago falta! —pensé para mí misma—, a los niños que cuido ¿Quién los va a ver? Les hago falta a otros.

Por ese motivo dejé de tomar el medicamento. Hoy, por muy mal que me sienta, mejor salgo a distraerme o me pongo a arreglar mis plantas, a hacer cantidad de cosas para que no vuelva a caer.

Hay que tener la fuerza de voluntad para no depender de los medicamentos, del doctor. Tomar medicamentos quita seguridad en una misma.

Historia de Ambrosio y J Guadalupe García Martínez

Lesionados en el Estado de México



“Cuiden a sus hijos, he salido a trabajar lejos y he visto a mucha gente que deja a sus bebés chiquitos en peligro, pero no tiene que ser así, los deben de cuidar, no dejarlos al alcance de un accidente.”

**Testimonio otorgado por:
J Guadalupe García Martínez**

Yo tenía como 10 años y mi hermano 8. A nosotros nos mandaban a traer agua allá abajo, en casa de un vecino. Encontramos una manguera pero creo que era con la que desinfectaban los árboles. La agarramos y le pusimos agua, mi hermano le soplabá de un lado y yo del otro, me imagino que se empezó a lavar todo lo sucio de adentro. Llegamos a la casa con un dolor de estómago muy fuerte y empezamos a vomitar, no nos paraba el vómito.

El doctor le explicó a mi papá que era envenenamiento. Nos tuvieron en observación, entramos como a las 5 de la tarde y salimos al otro día como a las 10 de la mañana. Fue feo porque éramos dos hermanos, el más chico y yo.

Los doctores nos dieron de alta, comentándoles a mis papás que ya no había problema, que todo eso no nos había afectado. Nada más fue el puro estómago, nos hicieron lavados y todo eso, salimos bien, no tuvimos consecuen-



cias, yo he escuchado que con eso hay quienes hasta pierden la vida.

De hecho, quedamos espantados, jamás volvimos a agarrar mangueras. Sí nos asustamos. Los doctores nos dijeron que si hubiéramos llegado otro poquito después, nos hubiéramos muerto. Gracias a mi mamá y a una de mis cuñadas, ellas fueron las que nos llevaron porque en esos días mi papá estaba enfermo, se le vino una hemorragia, estaba delicado. ¡Sí nos alcanzaron a salvar!

Nunca nos imaginamos que era veneno, cuiden a sus hijos, he salido a trabajar lejos y he visto a mucha gente que deja a sus bebés chiquitos en peligro, pero no tiene que ser así, los deben de cuidar, no dejarlos al alcance de un accidente.

Tardamos como unos 20 minutos jugando con esa manguera, tanto él como yo le soplábamos, él de un lado y yo del otro y nos pasábamos el agua, él tomaba y yo tomaba, la manguera la volvía-

mos a llenar de agua y hacíamos lo mismo.

Cuando empezamos a devolver el estómago mi mamá nos preguntó qué habíamos comido, en ese tiempo había una empresa que venía a checar los terrenos, y los sembraban por partes, eran de una escuela no sé de qué, ellos nos traían dulces y galletas. Mis papás decían “a lo mejor fueron los dulces que venían pasados o echados a perder”, pero no, fue la manguera.

Historia de Agustín Aguilar Pichardo

Lesionado en Teupan, Estado de México



“Cuando vienen personas de la ciudad, como no conocen, les digo “¡Tengan cuidado!” y dicen “Aquí se ve lo que hay”, pero no es cierto, donde hay pasto grande puede haber un escorpión o debajo de las piedras, hay muchas víboras que bajan con la corriente del río.”

**Testimonio otorgado por:
Celso Aguilar Hernández
Padre**

Andábamos levantando pastura, al levantarla, a mi hijo le picó en la mano un escorpión, yo creo lo molestó. No sabía ni qué darle, nos agarró lejos de la casa, no recuerdo si le di un traguito de tequila o uno de pulque, algo de las dos cosas mientras llegábamos al médico porque ese veneno corre rápido. Cuando llegamos lo inyectaron, el doctor dijo que fue muy bueno lo que le había dado porque no le corrió más el veneno. También le di un ajo para que lo masticara. No recuerdo qué le di, si tequila o pulque, pero ése fue

su remedio. También le amarré su brazo, tenía como 10 años. A mis hijos les ha gustado seguirme cuando ando trabajando, ni modo de decir “no” cuando están chiquitos, después ya no tuvo ninguna molestia.

Aquí hay muchos escorpiones, tienen su tiempo cuando llueve mucho. Sale el sol y hay pasto grande, hacen sus hoyos como las ratas. Ahora vigilamos más a los chiquitos aunque de repente salen, puede uno ir caminando como si nada y de repente muerden el zapato.



Hay que tener mucho cuidado con los niños, cuidarlos lo más que se pueda y orientarlos sobre qué es bueno y qué es malo, muchas veces los niños ven algún otro gusanito correr y puede ser una araña, hay que decirles “esto es muy peligroso, no vayas a agarrarlo”.

Las arañas son muy peligrosas, por ejemplo, la capulina (que le decimos nosotros), la negra boludita, ésa es bien peligrosa, cuando pica de momento se queda uno mudo, hasta las manos se hacen garabato en forma de la araña,

por eso a mis hijos los he cuidado mucho. Tengo a mi cargo a mis nietos, les digo que tengan cuidado, muchos niños se van a las cercas a tumbar piedras para encontrar lagartijas, les gusta meter víboras en frascos. Cuando vienen personas de la ciudad, como no conocen, les digo “¡Tengan cuidado!” y dicen “Aquí se ve lo que hay”, pero no es cierto, donde hay pasto grande puede haber un escorpión o debajo de las piedras, hay muchas víboras que bajan con la corriente del río. Los chamaquitos las agarran del

rabito y ahí las traen.

Hace muchos años estaban dos señoras lavando hincadas en el canal, nunca se fijaron lo que había porque el pasto estaba grande, y un escorpión le picó en la rodilla a una de ellas y la otra mujer rápido le mordió para extraerle el veneno, luego le dio tronado el escorpión y se la llevaron al doctor. Creo que les agarró lejos porque ya no quedó bien de sus cinco sentidos, le afectó mucho, hay que tener cuidado.

Historia de Celso Aguilar Hernández

Lesionado en Teupan, Estado de México



“Les recomiendo que tengan cerradas puertas y ventanas, como hay mucho aire las mete a la casa, por eso hay que dejar cerrado para que no puedan entrar. Hay una araña güera que hay en los nopales, ésa se pega.”

**Testimonio otorgado por:
Celso Aguilar Hernández**

Ese día traía botas puestas y cayó un aguacero. Tenía un caballo amarrado en un bordo y se estaba llenando. Me metí con todo, ropa y botas, ya estaba bien mojado, no sentía nada. Entre las 10 y 11 de la noche empecé con el dolor de una uña, era un dolor tremendo, me dieron una pastilla para el dolor pero no se me quitaba. Como a las 3 de la mañana no soportaba, era sábado para amanecer domingo, yo decía: “¡Aquí no hay médicos!”

Levanté a uno de mis chicos y nos fuimos a ver si encon-

trábamos un doctor, de suerte sí encontramos y se levantó rápido... A pesar de que había comenzado no hace muchas horas, ya traía la uña bien llena de pus y no soportaba el dolor, la doctora rápido me inyectó y empezó a exprimirla.

—¿Qué me pasó? —le pregunté.

—Le picó una araña —contestó.

Yo creo que sí porque mi cuerpo estaba dormido de frío, ya no sentía nada pero el dolor sí.

La uña estaba repleta de pus, la doctora me puso dos inyecciones y me dio otras más para que me las pusieran.



—¡Mañana lo quiero aquí! —me ordenó.

Al otro día fui, me volvió a curar y me dijo que tenía que cuidarme mucho, que no fuera a los corrales y no saliera de la casa. Pidió también que me lavaran el dedo con un jabón que ella recomendó, además que me pusiera agua oxigenada, todo eso me explicó.

Mis chamacas me curaron, todavía me exprimían el dedo y aventaba mucha pus. Le agradezco a una de mis hijas que me cura-

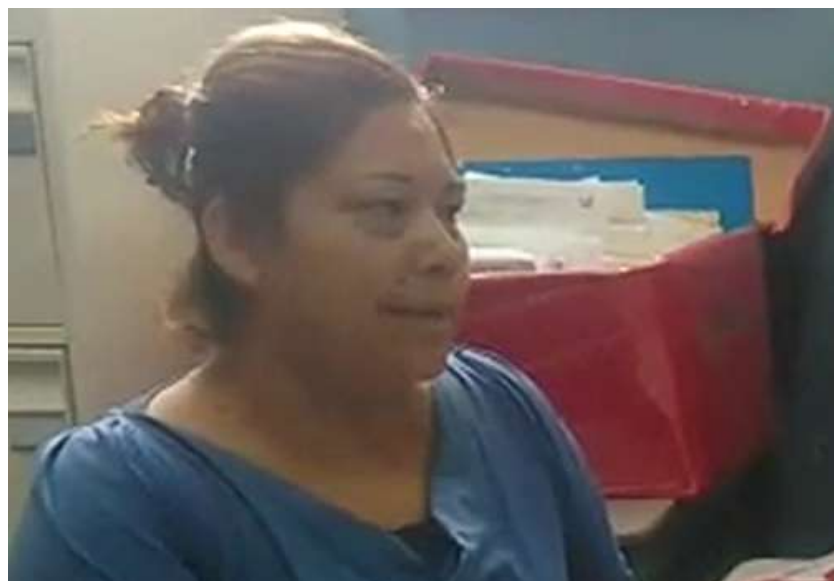
ba ¡Fue la más valiente! Yo casi no salía. Tardé 15 días en recuperarme, cuando me picó la araña traía calcetín. Creo que la araña se metió cuando se llenó la bota con el agua porque no estaba rota, tampoco el calcetín, por eso creo que iba con el agua, no sé cómo salió, nada más me dejó la ponzoña, me pusieron como once inyecciones, era muy peligrosa.

Para recuperarme guardé mucha dieta, me dijeron “cuídate mucho”. La doctora me citó como

a los 15 días pero ya no fui porque me sentí bien. Afortunadamente todo está bien, me decían que fuera porque podía retoñar, eso dicen.

El aire se trae las arañas, hay que tener mucho cuidado. Les recomiendo que tengan cerradas puertas y ventanas, como hay mucho aire las mete a la casa, por eso hay que dejar cerrado para que no puedan entrar. Hay una araña güera que hay en los nopales, ésa se pega.

Historia de Carmen García Navarro Hidalgo



“Yo como mamá debí tomar precauciones o las personas que los estaban cuidando también; igual quiero enfocarme en eso, que los hagamos conscientes también a ellos, porque ni a raíz de la experiencia entendió.”

**Testimonio otorgado por:
Carmen García Navarro**

Dios me dio la oportunidad de ser mamá. Un día nos encontrábamos en la casa de mis padres, mi hija tenía 1 año 7 meses, estaba con garganta irritada y catarro. Mi papá es un hombre con diabetes, no es alta pero de todas maneras toma medicamento. Ese día había niños de diferentes edades, de 2 y 3 años, y mi niña era la más chiquita. A ella nunca la vieron agarrando medicamentos, pero en el transcurso de la tarde empezó a decaerse, estaba irritable, pensé que eran los síntomas de gripe. En la madrugada empezó

a convulsionar e inmediatamente nos fuimos a una clínica particular donde le hicieron todos los estudios, lo único que salió mal fue la glucosa, estaba baja, fue difícil que se estabilizara, llegamos a la conclusión de que ella pudo haber ingerido la medicina de mi papá, no sé cómo se llama, el caso es que no quisimos investigar a fondo. Varios médicos me dieron diferentes diagnósticos, lo que importaba era el daño. ¡Ella convulsionó tantísimo! (dos semanas), su cerebritito prácticamente quedó dañado, hasta que llegamos a una



clínica pública ahí nos dijeron que lo malo fue dejarla convulsionar, sus órganos no estaban dañados con el medicamento, solo su cerebro.

Ahora sé qué es una “hipoglucemia”²¹, qué es convulsionar, en ese momento no sabía nada, no quisimos meternos a investigar a fondo si fue o no, pero el caso es que mi hija ya no está con nosotros. Quiero hacer la invitación para que tengamos precauciones, mi experiencia es con los adultos mayores, mi papá no es tan mayor, tiene 70 años, en ese entonces

tenía 60 años, no es una persona tan inconsciente, todavía se vale por sí solo para tener ese cuidado, no es dependiente de nadie pero es muy descuidado. Hay que hacer campañas de prevención para papás pero también para las personas mayores. Mi papá es una persona que almacena medicamentos, ese día había adultos y todo...

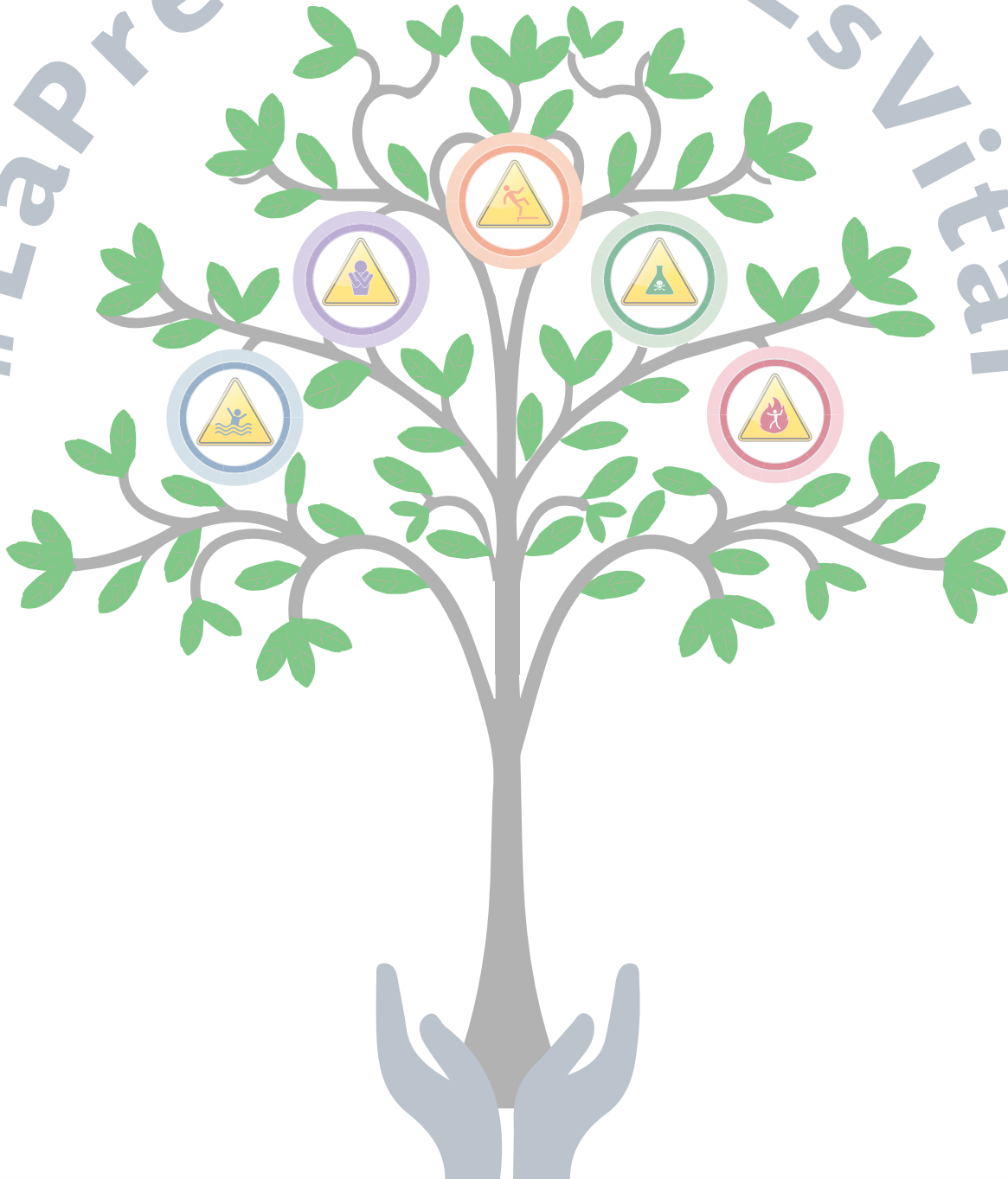
Yo como mamá debí tomar precauciones o las personas que los estaban cuidando también; igual quiero enfocarme en eso, que los hagamos conscientes también a ellos, porque ni a raíz de la experiencia entendió, pero igual es parte de mi observación o de mi queja, si mi mamá o yo

le decimos: “¡Levanta ese medicamento, tómalo y guárdalo!”, se molesta y nos contesta con groserías. Gracias a Dios tiene Seguro Popular, va con el geriatra que le da hasta para dormir, incluso hay medicamentos que yo los ubico, son antidepresivos, voy y le escombro su cuarto, le escojo los que están bien y los que están caducados.

Hace once años del accidente, todavía Dios me la prestó seis años más, se fue a raíz de complicaciones, salió de muchas, su calidad de vida no fue buena debido a sus condiciones, sabíamos que se iba a ir.

²¹Hipoglucemia: es un estado definido por una concentración de glucosa en la sangre anormalmente baja, inferior a 50-60 mg / 100 ml. Se suele denominar shock insulínico por la frecuencia con que se presenta en pacientes con diabetes mellitus en tratamiento con insulina.

#LaPrevenciónEsVital





Quemaduras

Quemaduras como problema de salud pública

Las quemaduras accidentales son un importante problema de salud pública. En la última década se registraron 6 mil 815 fallecimientos, los cuales 70% está constituido por hombres. El grupo de edad más afectado por esta causa fue el de 20 a 59 años de edad, que reportó 48%, le sigue el de las personas adultas mayores de 60 y más, con 31%, la población infantil de 0 a 9 años, con 13%, y la adolescente, con 6%.

Los fallecimientos por esta causa ocurren por exposición a fuego no controlado en edificio u otra construcción, con 9%, y por exposición a humos, fuegos o llamas, con 3%.

Según datos de la ENSANUT 2012, cada año se registran 124 mil 132 quemaduras no fatales, de las cuales 9.9% con consecuencias permanentes en su estado de salud, tales como limitación o dificultad para usar brazos y manos (3.5%).

Asimismo, por esta causa en la última década se reportaron 57 mil 210 egresos hospitalarios en unidades de la Secretaría de Salud y del Instituto Mexicano del Seguro Social, 72% correspondió a población infantil, 14%, a adolescente y 3%, a adulta mayor.

Detrás de estos números hay historias de vida por quemaduras accidentales como las que a continuación se presentan.

Historia de J Reyes Martínez Vázquez

Lesionado en el Estado de México, el 15 de agosto de 2015



“Una forma de evitar accidentes es dejar de trabajar la pólvora y somos muchas familias que nos mantenemos de esto. Es cuestión de nosotros como pirotécnicos el solicitar cursos de prevención, más que nada practicar otros artificios menos inflamables para que con la fricción sean menos explosivos.”

**Testimonio otorgado por:
J Reyes Martínez Vázquez**

La pirotecnia la tengo de herencia, desde 1990 me dediqué de lleno a ella, habíamos tenido percances pero nunca como éste. No sé si fue descuido o alteración del material, solo sentí la detonación y no supe cómo fue. La combinación de clorato de potasio y benzoato de potasio aparte de la combinación de aluminio, clorato y azufre es uno de los materiales más explosivos. Ni yo mismo me puedo preguntar qué sucedió, simplemente se dio la detonación.

Durante mucho tiempo traba-

jé este material, había preparado silbato y no pasaba nada. Ese día ya había cargado unas 500 piezas, me faltaban por terminar diez, era lo último que estaba haciendo. De pronto tronó uno y en cadena se llevó todo; entrando la lumbre ya no se puede apagar, es difícil, por ejemplo, cuando se hacen las presentaciones de castillos ya va todo controlado, cuando está en desorden ya no se puede apagar.

Quiero saber cuál fue la reacción, llenamos unos tubitos como de medio centímetro del polvo y



lo vamos traqueteando con un machuelo²² de metal, yo lo hago con uno de plástico, entonces a la hora de estar traqueteando me tronó. Esa vez afortunadamente en el cuarto donde estábamos trabajando estaba abierto el zaguán de par en par, toda la flama salió hacia la puerta y levantó las láminas, es más, ni las levantó, se fueron quemando. El material que tenemos era para destruir todo eso y más, pero salió la fuerza de la explosión hacia la puerta, me paré a tiempo, si me agarra la

²²Machuelo: es una herramienta de corte para tallar (generar) cuerdas de tornillo interiores.

explosión en la puerta no la hubiera contado, el abdomen y el brazo los tenía destruidos, me paré a tiempo, mi subconsciente o quién sabe qué me levantaría. Me quedé recargado hacia atrás, creo que fueron segundos o no sé cuánto tiempo sería, cuando me levanté escuché que se estaba empezando a prender; con una mano me detuve las vísceras y la otra me la veía destruida, me ayudó uno de los muchachos a alejarme de ahí. En la cara no tengo secuelas de quemaduras. ¡Pero sí hubo un flamazo! Se me veía negra y afortunadamente no tengo rasgada la piel.

Estuve 82 días en el hospital, en terapia intensiva, un mes 15 días, los médicos le daban 1% de probabilidades de vida a la familia y así estuve una semana en terapia intensiva, me pasaron a cama pero seguí ahí una semana más. Es tanta la fuerza de voluntad que yo le llamo: “milagro de Dios” que estoy aquí, nada más hubiera perdido la pura muñeca pero se enfocaron más a mi abdomen y me descuidaron la mano, me tuvieron que amputar más arriba, ahorita

está bien, es más, estoy discapacitado, pero me siento completo, estoy reconstruido del estómago y me encuentro haciendo mi vida no al 100% como antes, pero la sigo haciendo.

En los accidentes que hemos tenido, Protección Civil ha querido venir a apagar la pólvora con agua, pero es como inyectarle oxígeno a la flama, se hace más grande; el modo de apagarla es con arena o tierra. Necesitamos tener el equipo que aviente la tierra como se hace con los extintores, se apaga de volada, ya lo hemos puesto a prueba nosotros y sí, una forma de evitar accidentes es dejar de trabajar la pólvora y somos muchas familias que nos mantenemos de esto. Es cuestión de nosotros como pirotécnicos el solicitar cursos de prevención, más que nada practicar otros artificios menos inflamables para que con la fricción sean menos explosivos; hay materiales de la pólvora que nada más con el tallón de los dedos o las uñas pueden tener reacción.

Historia de Soledad García Gutiérrez

Lesionada en la Ciudad de México, en marzo de 1958



“Hay que fomentar siempre el cuidado de los hijos, estando atentos en lo que realizan.”

**Testimonio otorgado por:
Pilar García Gutiérrez
Hermana**

Estábamos en casa de una tía, la cual estaba preparando comida, tenía en la estufa una olla con agua hirviendo. Mi hermana por querer ayudarle se acercó a apagar la estufa, mi tía al reaccionar que mi hermana iba hacia la estufa quitó la olla del agua para evitar que se derramara, pero la olla se atoró y el agua hirviendo cayó en el brazo derecho de mi hermana, lo que le provocó, según

dijeron, quemaduras de tercer grado, estuvo hospitalizada y le colocaron injerto porque no se recuperaba.

Las consecuencias que tuvo mi hermana fueron emocionales, quien a la fecha se encuentra siempre avergonzada de su cicatriz, usa todo el tiempo ropa de manga larga, supongo que afectó su imagen y autoestima. Hay que fomentar siempre el cuidado

de los hijos, estando atentos en lo que realizan. No recuerdo bien qué acciones realizaron después del accidente, yo era un poco más pequeña, pero la llevaron de inmediato al hospital. La vida de mi hermana cambió, repito se volvió más introvertida, se avergonzaba. Hay que tener más cuidado y atención con los pequeños en el hogar.

Historia de Teodora Topete Macedo

Fallecida en Zapopan, Nayarit, el 19 de septiembre de 2015



“El accidente se pudo evitar si no se hubiera tenido combustible dentro de la casa, por lo que recomiendo revisar las conexiones eléctricas y no vender combustible dentro.”

**Testimonio otorgado por:
Mónica Topete Macedo
Hermana**

El accidente ocurrió en Zapopan, Nayarit, Municipio de Compostela. Mi hermana estaba preparando su comida para el día siguiente, para los asistidos que tenía, cuando se presentó el accidente. La consecuencia fue irreparable, el gran dolor de haber perdido la vida de la Sra. Teodora, los daños materiales no nos importan. Ella tenía al momento del accidente 60 años, fue el 19 de septiembre

de 2015, el cambio en nuestra vida fue radical ante irreparable pérdida.

El accidente se pudo evitar si no se hubiera tenido combustible dentro de la casa, por lo que recomiendo revisar las conexiones eléctricas y no vender combustible dentro. Todo el pueblo fue testigo de los hechos, y ayudó en la limpieza de su casa.

Historia de Efraín Martínez Martínez

Lesionado en el Estado de México, en 2000



“Cuando realicen alguna actividad, cerciórense de hacerlo correctamente y sobre todo de que tengan todas las medidas de seguridad necesarias, de lo contrario eviten hacerlo, porque las consecuencias pueden ser graves, e incluso mortales.”

**Testimonio otorgado por:
Efraín Martínez Martínez**

Actualmente tengo 32 años, soy originario de El Ejido de San Lorenzo Octeyuco, Jilotepec, Estado de México, soy casado, tengo dos hijos y actualmente trabajo en “Truper Herramientas” planta Jilotepec y éste es mi testimonio.

En el año 2000, cuando tenía 15 años y cursaba el primer semestre de bachillerato, sufrí un accidente, en el cual perdí parte de mi miembro superior derecho.

En las vacaciones de Semana Santa decidí trabajar con uno de mis tíos en la elaboración de fuegos artificiales. Y fue así en la fabricación de uno de éstos

en que se suscitó el accidente. En ese momento fabricábamos cohetones y yo realizaba la actividad conocida como “Tapar”, la cual estando sentado consistía en tapar la parte superior del cohetón en donde se colocaba la pólvora explosiva con un pedazo de madera. Y fue así de la nada que mientras yo lo sostenía con mi mano derecha y tapaba con la izquierda de pronto explotó. En ese momento, por unos segundos quedé sordo y ciego, esto por el ruido de la explosión y la luz intensa que emite.

El dolor en la mano fue inmediato e intenso, y al recobrar la vista



vi mi mano totalmente destrozada, no tenía dedos, ni huesos, solo tendones colgando, no perdí el conocimiento en ningún momento y con mi mano izquierda las sostenía y apretaba fuertemente. La cara de todos era de angustia, de desesperación, de inmediato me subieron al auto para llevarme a la Clínica del Seguro Social, durante el camino reflexionaba y me daba cuenta de que había perdido mi mano, sabía que ya nada se podía hacer.

Llegamos a la clínica ubicada en Jilotepec, me brindaron atención médica y me trasladaron para el hospital de traumatología de Lomas Verdes, ahí me tomaron radiografías, las valoraron y

solo esperaron a que llegaran mis padres para firmar la autorización de intervenirme quirúrgicamente. Nada se podía hacer, la amputación total de mi muñeca derecha era inminente, así que procedieron, estuve una semana en el hospital, los doctores valoraban mi recuperación y después de esa semana me dieron de alta.

Ahora a regresar a casa, a comenzar una nueva vida. El cambio fue total, pero mi resignación fue rápida. No había vuelta atrás, nada se podía hacer.

Y así pasaron los años, terminé el bachillerato, hice una carrera técnica universitaria y gracias a Dios me han dado trabajo.

Aunque nada ha sido fácil, se

viven duros momentos en los que de pronto dan ganas de tirar la toalla, pero también te das cuenta de que estás vivo y que tienes que seguir hasta donde Dios te lo permita.

No me queda más que decirles que cuando realicen alguna actividad, cerciórense de hacerlo correctamente y sobre todo de que tengan todas las medidas de seguridad necesarias, de lo contrario eviten hacerlo, porque las consecuencias pueden ser graves, e incluso mortales, y créanme que después de que sucede quisieras regresar el tiempo pero simplemente es imposible.

Historia de Saraí Andrea Sánchez Mejía

Lesionada en Xalapa, Veracruz, en 2011



“Hay que tener más cuidado sobre todo con los niños pequeños, porque no saben todavía lo que hacen, no está prevenido para eso...”

**Testimonio otorgado por:
Rufino Sánchez Cayetano
Padre**

Se quemó con dos litros de leche hirviendo que estaban en un comal de un bracero. Era pequeña, creo que tenía ganas de comer, estaba alto el bracero, se subió en una cubetita para alcanzar la leche, la jaló y se la echó encima. Estábamos ahí, pero en ese momento estábamos en otro cuarto, la levantamos rápido, le quitamos su ropa y buscamos un taxi para llevarla al hospital, le mandaron a comprar una pomada para ponerle, los doctores vieron

que era grave, no trabajé durante casi dos meses por estar con ella en el Hospital Civil.

—Esto lleva un proceso, un largo tiempo van a estar continuamente con ella —dijo el doctor cuando la iban a dar de alta.

Yo como papá me siento culpable, queremos remediar algo porque fue grande, a la mejor en otro rato o en otro momento te puede pasar un accidente.

También tengo miedo que a mí, a mi esposa o a otra de mis



hijas les pueda ocurrir ese accidente, hay que tener más cuidado sobre todo con los niños pequeños, porque no saben todavía lo que hacen, no estás prevenido para eso, de momento agarrar lo que tiene uno para correr al médico, pero gracias a Dios, a mi familia, amigos y amistades, salimos adelante con mi hija, le falta



más tratamiento, ahorita la van a operar del cuellito, en su pechito le van a hacer otra cirugía, más que nada para salir adelante y solventar gastos. A veces no lo espera uno, es una responsabilidad grande como papá o como mamá para nuestros hijos, es un regalo que Dios nos ha dado, debemos tener más cuidado con ellos.

Historia de Brayan Rojo Navarro

Lesionado en Sinaloa, en 2016



“Desde que pasó eso no ha dejado la gasolina en la casa, la deja en la panga.”

**Testimonio otorgado por:
Minerva de Jesús Navarro
Madre**

En 2016 mi hijo Brayan se quemó. Yo estaba en un velorio, temprano me puse a lavar y no tiré el agua, pues se me olvidó, la dejé en la tina y me fui al velorio.

—¡Voy a ir a hacer comida! —dije cuando regresé.

Era como la una, lo iban a levantar a las 4. Cuando llegué a la casa ya encontré al niño quemado, de toda su piernita como de la mitad hacia abajo hasta el pie. ¡Él gritaba!

—¿Qué te pasa? —le pregunté.

—¡Íbamos a hacer una fogata y él quiso prender con gasolina! —me dijo el otro niño.

Él agarró la gasolina de su papá

en una bandejita y quiso prender los palos, la gasolina la tenían en la cocina, en la tambulaca²³. Agarró la gasolina en una bandejita de esas chiquitas para quemar bombones, iban a hacer una fogata. Cuando llegué a él no se le miraba nada, estaba adentro de la tina con agua llorando, fue cuando el niño me dijo: “que se había quemado, que se le prendió la pata y se echaba más... le prendía más... en eso se revolcó en la arena y se le apagó”.

—¡Te llevo con el doctor! —le dije.

²³Tambulaca: tambo de gasolina cuadrado que se coloca en la panga.

—¡No! —me contestó.

Ahorita te voy a llevar con el doctor y desesperada arranqué a una farmacia para ver si tenían algo para echarle. Cuando regresé a la casa, no tenía dolor, ya se le había pasado, porque para el dolor yo le metí naproxeno con paracetamol y arranqué para ver qué es lo que le ponía porque no se le mira automáticamente nada en su piernita.

—¡Ya no me duele, se me pasó! —me decía.

—¿Cómo que ya se te pasó el dolor? —le pregunté.

—¡Sí! —me contestó.

Y es que mi mamá le había echado un líquido, no me acuerdo como se llama... no le voy a mentir como a la hora u hora y media se le puso su pie tan feo, ¡Horrible! ¡Unas bombas feas, bien feas! como cristalinas pero estaban ¡Muy feas!

—¿No te duele? —le dije.

—¡No! —me replicó.

Al muchacho que trabaja en el Hospital General le expliqué todo.

—¡Le voy a romper sus bombas! —le dije.

Ya le habíamos reventado tres

bombas.

—¡Quítale todo el cuero para que le laves y le limpies! —me aconsejó un primo que trabaja en la Cruz Roja.

—¡No le quites nada! —me dijo el otro— no le hubieras reventado las bombas, no sabes que si las revientas le puede causar una infección, ¡No le vayas a quitar... nada, así déjalo! nada más lávale con jabón lirio.

Me habían dicho “que le echara la pomada de plata sulfadiazina” pero tiene otro nombre y es de plata, y en ese momento mi Nina iba a Novolato, y le expliqué que mi niño se había quemado.

—¡Yo voy a Novolato hija! —me dijo.

Voy a traer esa pomada, es muy buena. Me compró cuatro frascos, fueron como 206 pesos. Se la echaba en unas playeras, se las ponía en su piernita, le lavaba y le tallaba bien, la utilizaba como vendaje y todas las tendía blancas, las lavaba con jabón lirio y con cloro, con esas le secaba y le echaba la pomada. Como a los cuatro días ya tenía seco, en la parte de atrás de su piernita fue

donde le quedo cicatriz.

Pero los niños de la escuela dicen que ellos ya llevaban la idea de hacer una fogata, como no había nadie se le hizo fácil agarrar gasolina, prender y ¡Se prendió! pero dice que, cuando se echaba agua, más prendía y en eso, le dio por revolcarse y así se apagó.

Mi esposo va a trabajar al mar, aquí en la bahía hay camarón y pescado, la gasolina la utiliza para prender el motor de la lancha. Ese día él tenía una tambulaca como a la mitad. Ahorita desde que pasó eso no ha dejado la gasolina en la casa, la deja en la panga²⁴ y es que muchas veces se la llevan para la casa, porque de la panga el equipo se la roba y se quedan sin gasolina. Pues no tener gasolina en la casa porque es muy travieso, él es hiperactivo, yo le doy medicamento, no puede estar quieto, es travieso y muy peleonero, todo el tiempo ha sido muy inquieto.

²⁴Panga: embarcación menor con motor fuera de borda y, ocasionalmente, con motor estacionario.

Historia de Luz Mendoza

Lesionada en Puebla, en 2017



“A las personas que tienen niños, ya sean grandes o chiquitos, tengan mucho cuidado con ellos, porque la verdad es muy peligroso que los niños se acerquen a las estufas o que jalen los cables.”

**Testimonio otorgado por:
Madre**

Luz tiene 1 año 8 meses. Le encantaba jugar por lo regular en la cocina, un día por descuido tomó cucharas y comenzó a correr cerca de la estufa, entonces se le cayó el agua que se encontraba hirviendo donde iba a preparar sopa. Sufrió quemaduras de segundo grado, fue atendida en el Hospital de Tlapa de Comonfort, era la Unidad más cercana y donde iba a recibir la primera atención. En el hospital solo me dijeron que eran quemaduras de primer grado, que no había ningún problema y

que Luz se iba a reponer. Le recetaron productos Herbalife como aloe vera y alguna otra pomada, me dijeron que con esto estaría bien y la dieron de alta, pero se quejaba demasiado.

Mandamos fotografías al grupo SUMA y ellos vieron que la niña necesitaba un traslado. Nos mandaron una ambulancia para llevarla al Hospital del Niño Poblano donde ya la esperaban un pediatra y un cirujano, fue atendida de manera inmediata, le hicieron lavados quirúrgicos. Poste-

riormente pasó a hospitalización donde estuvo aproximadamente doce días hasta que sus heridas pudieron estar a la intemperie. Tuvo una atención muy buena, ella está perfectamente bien, ahorita sus heridas están muy bien, ya sanaron gracias a ellos.

Le quiero dar las gracias al grupo SUMA por todo el apoyo que nos brindaron. A las personas que tienen niños, ya sean grandes o chiquitos, tengan mucho cuidado con ellos, porque la verdad es muy peligroso que los niños se acerquen a las estufas o que jalen los

cables. A ellos les pasan muchas cosas, hay que tener mucho cuidado. Yo con esta experiencia sí he sido más cuidadosa con mi niña, trato de evitar que ella se acerque a la lumbre, de cuidarla y amarla.



Historia de Francisco Vázquez Galinzoga

Lesionado en Michoacán, en 1994



“Quiero decirles a todas las personas que me escuchen que tenemos que ser un poco más precavidas en todas las cosas que hacemos porque un accidente pasa en un segundo y te puede cambiar la vida para siempre.”

**Testimonio otorgado por:
Francisco Vázquez Galinzoga**

Hola, mi nombre es Francisco, tengo 30 años, quiero compartir con ustedes la historia de mi vida. En mi niñez antes que tuviera el accidente fui como la mayoría de todos los niños, algo inquieto, muy travieso, me gustaba mucho salir a jugar básquetbol con mis compañeros. A esa edad en la escuela y aquí en la colonia teníamos un equipo de básquet con integrantes del barrio. Era muy feliz en mi niñez.

El día que sufrí el accidente tenía 6 años. Fue un día normal para mí, fui a la escuela y saliendo nos fuimos a una procesión que hay aquí en San Juan. Cada 14 de

cada mes cambian una imagen del Señor de los Milagros y al término de la procesión se hace lo que es un castillo de juegos pirotécnicos. A esa edad nos gustaba a mis compañeros y a mí ganarnos las baritas de los cohetes y las canastillas de fuego que salían del castillo.

Cuando se hizo la quema del castillo corrimos mis compañeros y yo por una canastilla, corrí delante de todos para ganármela, llegué, la agarré y la abracé para que no me la ganaran, entonces no me di cuenta que todavía iba prendida, me la pegué al cuerpo y se prendió mi playera de una



manera muy rápida, era como de plástico, se incendió rapidísimo. Alguien de los que estaban por ahí corrió a auxiliarme y me abrazó, se quitó su chamarra y únicamente me tapó, pero por dentro todavía se seguía pegando la playera al cuerpo quedándome cicatrices de tercer grado en toda la parte del pecho, de mi torso, la mano derecha no la podía estirar, igual las dos axilas estaban pegadas a mi cuerpo, mi barbilla estuvo pegada al pecho.

Estuve en el hospital por más de un mes inmovilizado, salí con cicatrices queloides²⁵, fue muy difícil

²⁵Queloides: es una cicatriz causada por el crecimiento excesivo del tejido frente a lesiones de la piel.

porque yo estaba acostumbrado a andar corriendo y moviéndome, porque, como les comenté, estaba todo pegado por la cicatriz. En la escuela ya nada fue lo mismo por el *bullying* y las críticas. Yo sentía que todo mundo me veía a mí nada más, era muy incómodo hasta el hecho de comer, no podía porque tenía el cuello pegado al pecho, tomaba líquidos solo con popote, a mí me gustaba jugar mucho básquetbol. Pero me era imposible jugarlo igual que el fútbol, hasta para caminar no podía ver por dónde iba para irme derecho. Fue muy difícil, no me daban esperanzas aquí en México de hacer algo para poder liberarme, para poder

llevar una vida normal como todos los demás niños. Entonces viene la Fundación MERCY, el Dr. Thomas Vecchione me hizo la cirugía por primera vez liberándome el cuello, he pasado por 23 cirugías plásticas para liberar partes de mi cuerpo, me hicieron dos en México y 21 en el grupo MERCY de San Diego.

Quiero decirles a todas las personas que me escuchen que tenemos que ser un poco más precavidos en todas las cosas que hacemos porque un accidente pasa en un segundo y te puede cambiar la vida para siempre.

Historia de Pascasio Pérez Herrera

Lesionado en Mineral del Chico, Hidalgo



No permitir que la población infantil acceda fácilmente al área de la cocina y en particular al área donde se calientan los alimentos y bebidas, particularmente cuando se están preparando los alimentos, y no permitir que jueguen en dichas áreas.

**Testimonio otorgado por:
Sabina Daniel Corona
Vecina**

Cuando Pascasio tenía 3 años de edad sufrió quemaduras de segundo y tercer grado, por lo que requirió hospitalización de varios días en Cuidados Intensivos. Su mamá dejó una olla de comida hirviendo en la lumbre de leña y se fue a realizar el resto de sus actividades domésticas, sin darse cuenta que su hijo de 3 años se acercó a la olla y al querer ver que contenía, se vació la comida hirviendo encima, provocándole quemaduras en cara, cuello y tórax. Su mamá lo atendió y lo llevó a la unidad de salud más cercana, la cual se encontraba aproximadamente a dos horas de distancia y la única forma de desplazarse era caminando.

En la unidad le dieron los primeros cuidados y lo refirieron a la Ciudad de Pachuca, Hidalgo. Estuvo internado durante varios días en terapia intensiva, presentando evolución favorable, lo dieron de alta por mejoría; sin embargo, aún presenta secuelas de quemaduras y cicatrices retractiles²⁶ en cuello y tórax, lo que le ocasiona limitación de movimiento en esas áreas. “Recuerdo que mi mamá y yo cuidamos a sus cuatro hermanos, mientras que su mamá iba a Pachuca cada tercer día para cuidar a Pascasio que se encontraba hospitalizado”.

²⁶Cicatrices retráctiles: órgano o tejido que posee la capacidad de retraerse, es decir, de disminuir su longitud.

Historia de Mariana López Hernández

Lesionada en la Ciudad de México, el 20 de mayo de 2013



“Pude haber evitado el accidente si les hubiera dicho a mis hermanos que no corrieran y menos en la cocina mientras estaba sirviendo o preparando la comida.”

**Testimonio otorgado por:
Irene López Hernández
Hermana**

El 20 de mayo de 2013 me encontraba calentando agua para café. Mi hermana Mariana estaba corriendo mientras servía el agua, entonces toda cae sobre su pie, provocándole una quemadura. Mis padres me regañaron por no tener cuidado cuando servía el agua y por no decirle a Mariana que no corriera. Mis padres la llevaron con el médico

para que le revisara la quemadura. Pude haber evitado el accidente si les hubiera dicho a mis hermanos que no corrieran y menos en la cocina mientras estaba sirviendo o preparando la comida.

Después del accidente aprendimos a prevenirlos, sobre todo cuando hay niños pequeños jugando en casa.

Historia de Quetzali Olvera Ramírez

Lesionada en la Ciudad de México, el 05 de febrero de 2018



“Alejar al calefactor eléctrico por lo menos un metro de cualquier objeto; que el cable se mantenga fuera del paso de las personas o mascotas, para evitar accidentes o que se dañe...”

**Testimonio otorgado por:
Rosa Olvera Ramírez
Madre**

Mi hija tiene 9 años. El 05 de febrero de 2018 ella estaba haciendo la tarea y tenía una duda, salió a preguntarme, tropezó con el cable del calentador y se le cayó la cubeta del agua caliente en su pierna del lado derecho. Hay que poner más atención en los niños y en cómo hacemos las cosas, y si ponemos agua a calentar que mi esposo o yo estemos atentos. Pudimos haber evitado el acciden-

te si hubiéramos puesto la cubeta en otro lado y les hubiéramos avisado a nuestros hijos. Nosotros salimos diario a vender papas y ya no pudimos por ir al hospital, todos nos sentíamos tristes y nos unimos más como familia.

—Mi vida cambió porque no pude ir a la escuela por mucho tiempo, me sentía sola en el hospital, extrañaba mucho a toda mi familia y estar en mi casa. Mis



padres no podían ponerle atención a mis hermanos y no podían vender —Quetzali dijo.

Yo como niña les aconsejo que hagan caso a los papás porque ellos tratan de cuidarnos a mí y a mis hermanos.

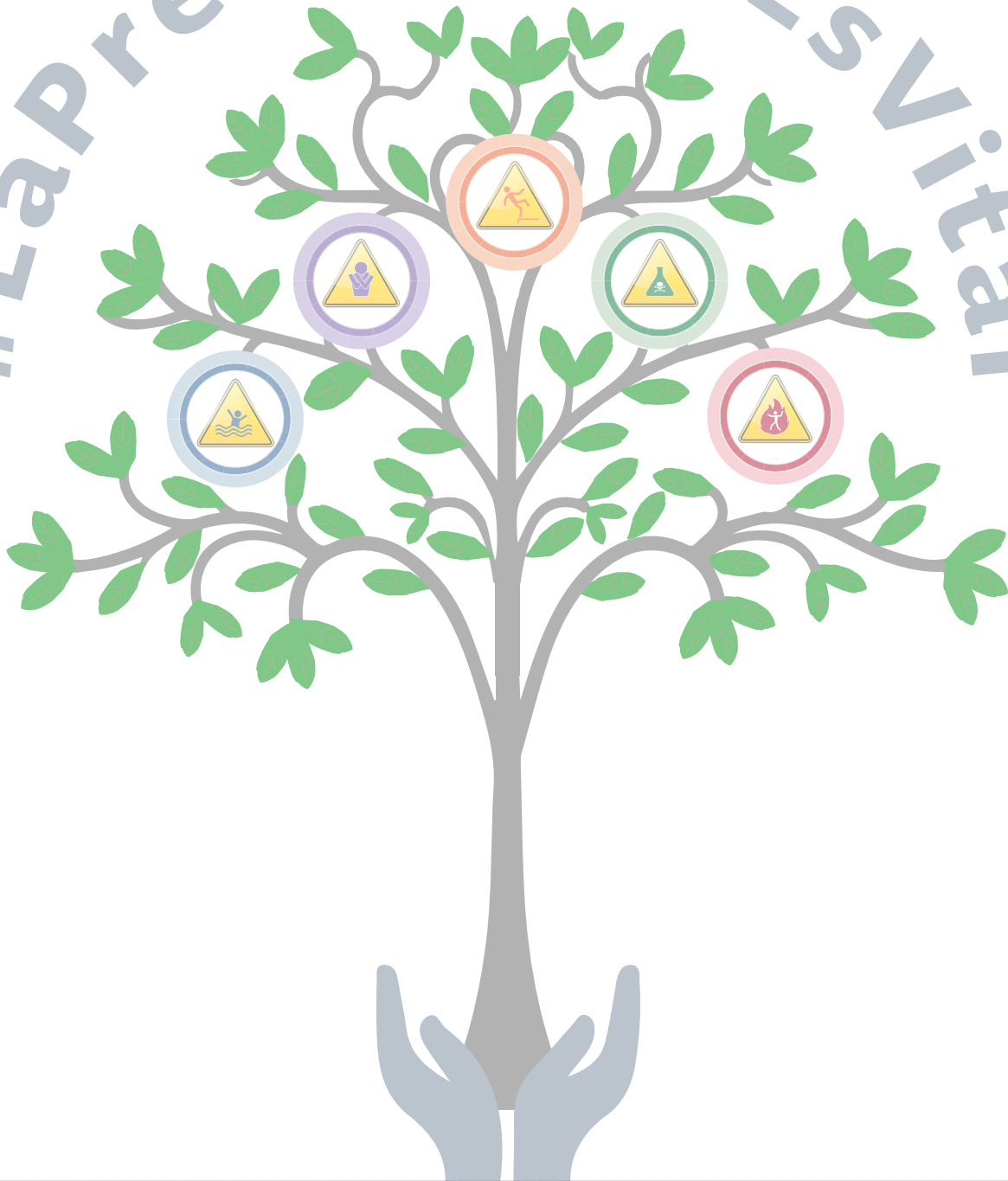
Ahora Quetzali tiene el conocimiento para evitar que un accidente por líquido vuelva a provocar un daño. La familia tiene precaución

de no colocar el calentador eléctrico en un lugar donde pasan los niños. Han advertido al resto de la familia no acercarse cuando el aparato eléctrico esté en funcionamiento.

El personal de salud informa a la familia de Quetzali el riesgo que existe al seguir utilizando estos aparatos eléctricos y aconsejan alejar al calefactor eléctrico por

lo menos un metro de cualquier objeto; que el cable se mantenga fuera del paso de las personas o mascotas, para evitar accidentes o que se dañe; revisar que se encuentre bien ajustado a la toma de corriente; no enchufarlo con otro aparato en la misma toma, para evitar que se caliente o haya una sobrecarga; y que su base esté siempre estable sobre el piso.

#LaPrevenciónEsVital!



Lesiones accidentales

Otro tipo de lesiones accidentales

Historias de Vida de personas que sufrieron otro tipo de lesión accidental, diferente a las cinco principales causas (ahogamientos, asfixias, caídas, envenenamientos e intoxicaciones y quemaduras). En este apartado se presentan sus testimonios.

Historia de Sotero Moreno Agüero

Lesionado en Arrollo Tejón, Oaxaca, en 1990



“Tengan más cuidado, ¡Fue triste! No pude ver por mi esposa y mis hijos. Mi padre les daba de comer, algunos vecinos le ayudaron con ropa.”

**Testimonio otorgado por:
Sotero Moreno Agüero**

Mi accidente fue en el campo, trabajaba cultivando maíz. Era una montaña donde tenía que limpiar dos hectáreas para sembrar. Corté un árbol que estaba de frente, en ese momento un tronco seco como de 4 metros de altura se me vino encima y me agarró la parte del hombro derecho y el pecho, de ahí me caí de espalda, nada más sentí que rebotó mi cuerpo. No sentía la parte donde me pegó el tronco para abajo, solo un dolor insoportable por la parte de la nuca, no podía mover el brazo para nada, solo movía el otro; en su momento empecé a gritar llamando a mi hermano, estaba a una distancia como de unos 30 metros o algo así.

—¿No te puedes levantar? —me preguntó.

—¡Ya no siento mi cuerpo! —le contesté.

—¡Ve a llamar a los vecinos! —le dije.

Era una distancia de tres horas caminando para llegar a ese puebli-

to. Llegaron como diez personas, mandaron buscar una hamaca, sentía un dolor que no soportaba. Cuando la pararon, les dije “no voy a aguantar así”, decidieron cortar vara de 2 metros para hacer una camilla. De ahí me sacaron, me acuerdo que hicieron un día para llegar a un pueblito donde ya hay camiones para llevarme a otro pueblo, de ahí me subieron a una ambulancia, con una temperatura que no la soportaba y dolor. Tenía una semana y no podían controlar la temperatura ni el dolor que sentía. No había doctores para esa lesión, y uno de mis hermanos se apuró, buscó un taxi y me llevó a Veracruz.

Desconocía qué era la palabra “C”. Me decían: “tienes “C5”, “C6” en tu cervical, te vamos a operar”. Y ahí quedé... me pusieron una pesa, “dos botes de cinco litros con unas pinzas en la cabeza colgando atrás de la cama. No soportaba más ese dolor y la fiebre no la podían controlar, estuve nueve meses con ella. Un amigo



que estaba ahí me dijo: “¡Tienes fractura! Te recomiendo, si quieres ir a Tierra Blanca, ahí hay un “huesero”, así le decimos a los que saben componer el esqueleto.

Tenía el hueso de la pierna colgando en lo que daba su forma y el brazo... Me compuso poco a poco, ahí estuve una semana, después me llevaron para mi casa

en la población de Ojo de Agua. Se acabó todo lo que tenía (cabezas de ganado y cochinos). ¡Mi esposa vendió todo! En la economía nos fue muy mal, me preocupaban mis hijos que estaban chicos, teníamos tres, el mayor de 6 años, y mi esposa ¿Quién les iba a dar de comer? Mi padre no tiene una mano completa. ¡Tengo 27 años

de estar así!

Tengan más cuidado, ¡Fue triste! No pude ver por mi esposa y mis hijos. Mi padre les daba de comer, algunos vecinos le ayudaron con ropa. Ellos ya están en su casa, ya son familia aparte. ¡Hasta nietos tengo! ¡Ellos son los que ven por mí! Son tres varones hasta ahorita.

Historia de Gilberto Cruz Noguez Estado de México



“Cuando la rama iba a caer corrí para donde cayó en vez de correr para el otro lado.”

**Testimonio otorgado por:
María Noguez
Madre**

Mi esposo estaba cortando una rama de un árbol. Yo me encontraba cargando a mi bebé junto al árbol, tenía 4 meses de edad en ese entonces. Cuando la rama iba a caer corrí para donde cayó en vez de correr para el otro lado, y le cayó a mi bebé en la cabeza.

De inmediato lo llevé a una clínica, ahí estuve hasta que un doctor lo atendió, pero ya se había pasado el tiempo, creo se enfrió la sangre o el hueso. Al otro día fui a ver a otro doctor y me regañó por no ser él quien lo atendiera cuando fue el accidente. Yo anduve toda la noche para ver quién lo atendía, pero nada. Después me lo llevé para México con unos familiares, pero el edificio donde vivían estaba en mal estado, dijeron que estaba muy débil, porque había temblado la noche anterior. Entonces lo saqué de ahí y busqué a otros familiares de mi esposo, estando ya con ellos me enteré de que el edificio se había caído. ¡Afortunadamente salimos

a tiempo!

Los familiares de mi esposo, uno es doctor y otra enfermera, estuvieron atendiendo a mi bebé poniéndole lienzos en su cabeza, pero no se compuso de su mano, se le encogieron las cuerdas. Todavía lo dejé con ellos, me dijeron “déjamelos para que te vayas a ver tu casa, yo lo atiendo, le doy sus alimentos a sus horas”. Me lo dieron cuando mi hijo tenía ya 11 años de edad.

Lo volví a llevar con un doctor.

—¿Por qué no me lo trajo desde un principio? —me dijo— le hubiera dado terapia.

—¡Lo voy a mandar a ver con quién! —le contesté.

¡Y sí lo mandé! Le vendaron la mano y le dieron masaje durante un largo tiempo, pero no pasó nada, como el golpe fue en la cabeza, el nervio se le encogió. ¡Aquí está, le tocó sufrir hasta que Dios diga!

Historia de Sergio Rodríguez Villalba

Lesionado en la Ciudad de México, el 29 de mayo de 2018



“No pude evitar el accidente porque tenía que sacar el vidrio del inmueble, pero lo pude prevenir si lo hubiera envuelto. Esto le resta tiempo a mi actividad y nos quita la posibilidad de terminar a tiempo.”

**Testimonio otorgado por:
Sergio Rodríguez Villalba**

Me encontraba trabajando en una casa, transportando muebles, tuve que sacar el vidrio de la mesa del comedor. Al aproximarme a la banqueta para ponerlo en la pared, se estrelló y uno de los pedazos cayó en mi brazo izquierdo, cortando tendones y músculo. Me lo inmovilizaron con un torniquete para que dejara de sangrar. Esperamos la llegada del ERUM para que me trasladaran al Hospital Enrique Cabrera, pero no me pudieron atender porque no había cirujano; después me trasladan al Hospital de Xoco, donde me operaron, estuve seis días hospitalizado.

Hasta el momento dejé de trabajar por la lesión, lo que ocasiona que no hay ingreso para la familia. El trabajo es lo único que me proporciona entradas económicas para el hogar, esto no me ha permitido aportar nada a mi familia, me encuentro estable a pesar de la lesión, tranquilo, nunca perdí la calma.

No pude evitar el accidente porque tenía que sacar el vidrio del inmueble, pero lo pude prevenir si lo hubiera envuelto. Esto le resta tiempo a mi actividad y nos quita la posibilidad de terminar a tiempo. Sin embargo, al realizar dicha actividad laboral han ocurrido accidentes, como golpes con muebles, fracturas, caídas de pisos.

En el aspecto económico me he visto perjudicado, ya que soy el que lleva el sustento a casa. Nos hemos visto muy limitados en este aspecto. En mi trabajo no contamos con seguro, ni incapacidad que pueda apoyar los días que no trabajo.

Historia de Verónica Tejeda Tovar

Lesionada en Mineral del Chico, Hidalgo, el 01 de septiembre de 2015



“Soy una persona con mucho sentido del humor y siempre trato de sonreírle a mis propios problemas.”

**Testimonio otorgado por:
Verónica Tejeda Tovar**

Era un día especial, por ser el cumpleaños de mi papá, y como todos los años yo preparaba un pastel. Cuando me di cuenta que el caballo se notaba un poco triste, salí para darle agua; mientras la tomaba le preparé su alimento, cuando salí a darle el alimento de repente sentí un golpe en mi pecho derecho, ¡Me mordió! En ese momento sentí mucho coraje, lo dejé y rápido me chequé, solo me había alcanzado a raspar, pero de inmediato me metí a bañar.

Tenía un sentimiento de coraje y susto. Cuando salí de bañarme me salía un poco de sangre y como agua, tenía un poco de dolor

al momento que caminaba y mi pecho se movía, así que vendé mis pechos y seguí haciendo mi pastel. Cambié de lugar al caballo. Un poquito más tarde me dolía mucho la espalda, entonces me recosté un poco, pero enseguida me di cuenta que la venda me presionaba mucho, me la quité y mi pecho estaba como un globo, ¡Triplicó su volumen! Como estaba sola en casa, le avisé a mi hermano, dijo que me tenían que checar. Le tuve que avisar a mi esposo que se encontraba en su parcela.²⁷

²⁷Parcela: parte de un terreno mayor.

En el hospital me tuvieron en observación, luego me pasaron a piso y me dieron de alta. Como no me dejaron bañar, llegué a casa y me bañé. Al quitarme el vendaje y ver mi pecho, pensé que se me caía de verdad, me impresionó el aspecto y el dolor que tenía, pero con los cuidados de mi familia y amigas ¡Aquí estoy!

Soy una persona con mucho sentido del humor y siempre trato de sonreírle a mis propios problemas, y puedo presumir que me mordió un caballo y eso que soy de poco pecho.

Historia de Juan Gómez Zurita

Lesionado en Tlapa de Comonfort, Guerrero, el 21 de junio de 2018



“Voy a platicar con los albañiles que conozco para decirles lo que me pasó y que tengan más cuidado, ya que como albañiles estamos en riesgo constante de caídas.”

**Testimonio otorgado por:
Juan Gómez Zurita y Tania
Estala Garibai (Esposa)**

Estaba descimbrando una casa que habían colado, ya que soy albañil. Me encontraba cortando alambre recocado a un metro de distancia de los cables de alta tensión y solo sentí una descarga eléctrica, me aventó, quedándome pegada mi mano y antebrazo al alambre recocado. Como pude me lo despegué, quedé inconsciente por un rato, después llegó un compañero de trabajo y me levantó, me llevaron al Hospital General de Tlapa. Nunca medí el peligro, no sabía lo que podía ocurrir, no

me imaginé, nunca había trabajado en una casa de dos pisos.

Mi esposa se sorprendió, pensó que me había pasado algo más grave. Sus niñas son menores y las tuvo que dejar solas porque tuvo que estar conmigo, cuidándome en el hospital. Soy el único sostén de la casa, por lo tanto no tenemos otro ingreso económico.

Voy a platicar con los albañiles que conozco para decirles lo que me pasó y que tengan más cuidado, ya que como albañiles estamos en riesgo constante de caídas.

Glosario

Ácido acético: es una sustancia que se consigue en forma de ion acetato y es la que le da al vinagre su característico olor y sabor.

Angiólogo: médico especializado en el tratamiento de las enfermedades de los vasos del sistema circulatorio y del sistema linfático.

Arcina: es un montón de zacate hecho con mucho arte, con cuidado, con paciencia.

Arrecife: formación de rocas o corales que están a poca profundidad en el mar, cerca de las costas generalmente.

Boliche (canica): es una pequeña esfera de vidrio, alabastro, cerámica, arcilla, metal, cristal, acero, piedra, mármol, madera o porcelana que se utiliza en diversos juegos infantiles. También se denomina así a algunos juegos en los que se utilizan las canicas. Hay muchos tipos de canicas, y reciben diversos nombres de acuerdo a la zona geográfica en que se encuentren, así como dependiendo de sus tamaños, diseños y colores.

Bordo: son depresiones sobre el terreno, adaptadas para la captación de aguas pluviales y escurrimientos.

Calcáreo: son una clase del filo Porífera. Son las únicas esponjas cuyo esqueleto mineral está compuesto por espículas de carbonato de cálcico cristalizado en forma de calcita o aragonito. Se cree que son el grupo más primitivo de esponjas. En la actualidad se conocen unas 400 especies.

Cicatrices retractiles: órgano o tejido que posee la capacidad de retraerse, es decir, de disminuir su longitud.

Cóndilo: extremidad de un hueso con forma redondeada, que encaja en el hueco de otro para formar una articulación.

Entrampan: hacer que un animal caiga en la trampa.

Escollos: es un tipo de islote rocoso, a flor de agua o un arrecife. El uso del término «escollo» se refiere a obstáculos o peligros para la navegación. Puede simplemente ser un arrecife rocoso.

Fútil: que tiene o es de poco aprecio o importancia.

Gallinaza: excremento de aves que se acumula durante la etapa de producción de aves productoras de huevo o bien durante periodos de desarrollo de este tipo de aves, mezclado con alimento, plumas, huevos enteros o algunas de sus partes.

Hipoglucemia: es un estado definido por una concentración de glucosa en la sangre anormalmente baja, inferior a 50-60 mg / 100 ml. Se suele denominar shock insulínico por la frecuencia con que se presenta en pacientes con diabetes mellitus en tratamiento con insulina.

Hipoxia: se refiere a una disminución en la cantidad de oxígeno suministrado por la sangre a los órganos.

Lesiones habonosas: ronchas.

Machuelo: es una herramienta de corte para tallar (generar) cuerdas de tornillo interiores.

Matatena: es un juego en el que principalmente influye la destreza de los participantes, y en mucha menor medida el azar. Su nombre se deriva del náhuatl "matatena": llenar de piedras. Se juega sobre una superficie lisa.

Osteopenia: es disminución en la densidad de los huesos que antecede a la osteoporosis.

Ortesis: son elementos que se insertan en los zapatos para corregir formas de caminar anormales o irregulares.

Panga: embarcación menor con motor fuera de borda y, ocasionalmente, con motor estacionario.

Parcela: es una porción de terreno (proveniente de otro más grande) que puede ser utilizada para diferentes usos.

Pica goma: es un dulce que tiene una gomita.

Prurito: es un hormigueo peculiar o irritación incómoda de la piel que conlleva un deseo de rascar la parte en cuestión. Comúnmente se llama picor, picazón o comezón.

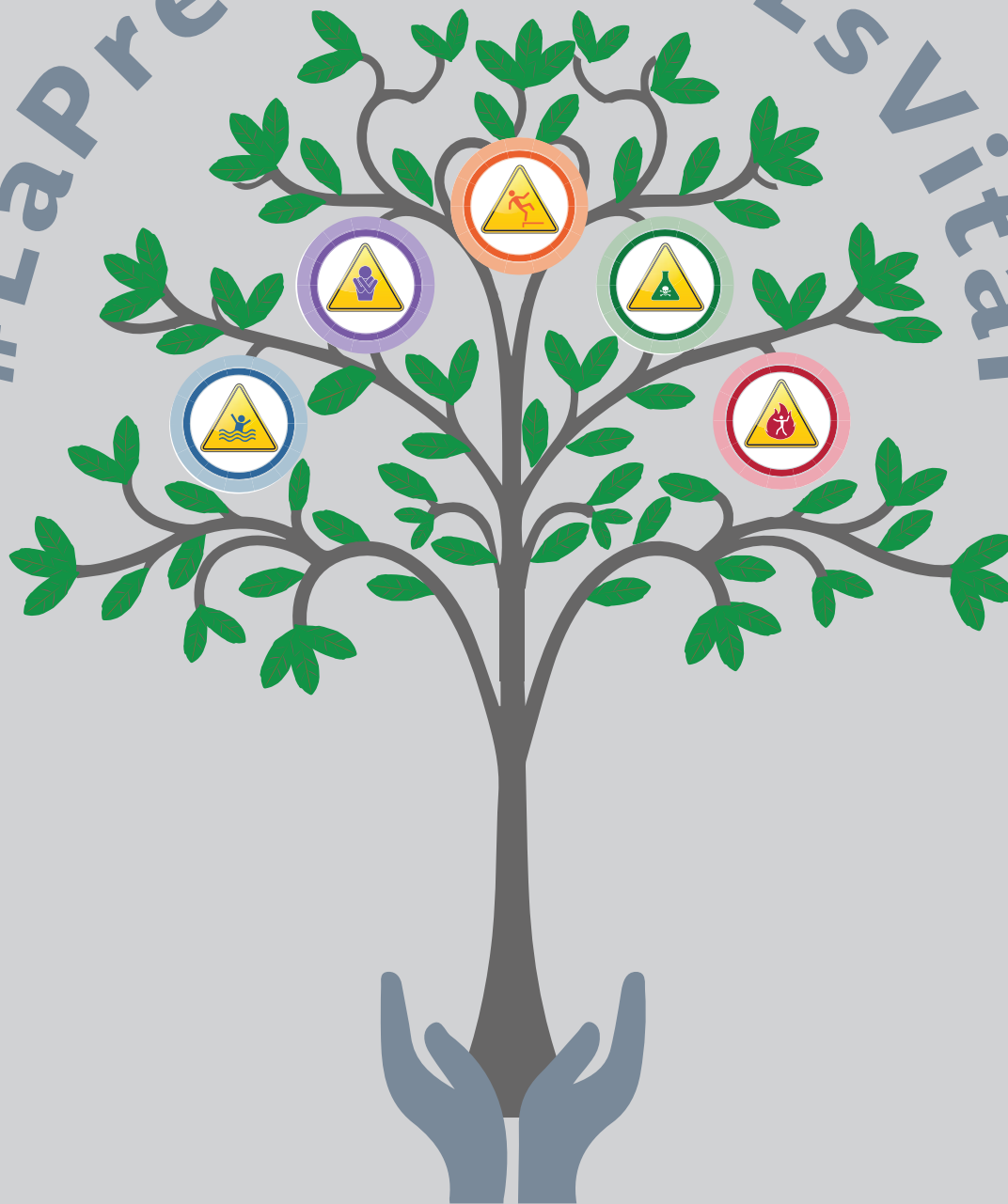
Queloides: es una cicatriz causada por el crecimiento excesivo del tejido frente a lesiones de la piel.

Red de tipo trasmallo: equipos de pesca de tipo pasivo de forma rectangular, se cala en el fondo o a la deriva, unidas a la embarcación o libres; están conformadas por tres redes o paños superpuestos de hilo multifilamento o monofilamento de diferente tamaño de malla, dos exteriores de malla más grande y una central de malla más pequeña armada más floja, unidas a dos cabos o líneas de soporte denominadas relingas (de flotación y de hundimiento); llevan flotadores en la relinga superior y plomos en la relinga inferior, dándole a la red la forma de paños extendidos para poderse desplazar en el agua en función del viento y de la corriente.

Tambulaca: tambo de gasolina cuadrado que se coloca en la panga.

Zacate: nombre genérico de varias especies de hierba que sirven de pasto y forraje.

#LaPrevenciónEsVital!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



STCONAPRA
Secretariado Técnico
Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes