



Mario Hernández Gajate ensaya la maniobra de Heimlich con un enfermero en una sala del Río Hortega. ALBERTO MINGUEZA

«Hay que masticar bien. Reír, hablar y comer a la vez es mala combinación»

Mario Hernández Gajate Jefe de Urgencias del Hospital Río Hortega

Las obstrucciones respiratorias ocasionan dos centenares de muertes al año en la comunidad y son los mayores las principales víctimas

ANA SANTIAGO

VALLADOLID. En cuestión de minutos una obstrucción total por cualquier elemento extraño de las vías respiratorias puede acabar con la vida de una persona. Un alimento mal masticado, una pieza de un juguete o padecer disfagia (dificultad para tragar) pueden bloquear la entrada de aire. Y unos conocimientos básicos para aplicar primeros auxilios pueden evitar un fatal desenlace.

Los atragantamientos son mucho más habituales de lo que parece. Hay más muertes por asfixia, muchas más, que por accidentes de tráfico. Eso se sabe, aunque la contabilidad deja mucho que desear, la epidemiología de estos episodios es muy insuficiente. Sacyl o Emergencias del 112 carecen de tal dato y solamente algunos estudios, datos del Observatorio de Prevención de Riesgos y Accidentes que se basan en el INE y del propio Instituto Na-

cional de Estadística permiten acercarse a la casuística. En los últimos años, se mueve entre los 3.500 y los 4.000 fallecimientos por esta causa en toda España al año.

Los datos extrapolados anunciarían entre 150 y 200 casos anuales en la comunidad, lo que recoge para Castilla y León bajo causas externas permitirían hablar de dos centenares. Son unas 1.200 las muertes accidentales registradas en 2023 en la región; pero incluyen caídas (casi dos centenares); accidentes de tráfico (algo más de cien); envenenamientos o siniestros, y ahogamiento, sumersión y sofocación que engloba 300 casos que, dado que otras fuentes apuntan a unos cincuenta ahogamientos en el agua, podría hablarse, con prudencia, de algo más de doscientos fallecidos cada año en Castilla y León por atragantamiento. Este fin de semana ha habido dos trágicos casos en Valladolid. Un hombre perdió la vida este sábado en el restaurante Rancho Grande de Tordesillas y otro falleció horas después en la Feria Flamenca de Íscar.

Comidas, animadas conversaciones y mucha risa. Es lo habitual en cualquier celebración. Y hay cientos cada día. Sin embargo, «nos olvidamos de centrarnos

en lo que estamos haciendo. Hay que masticar bien y hacerlo con conciencia. Reír, hablar y comer a la vez es una mala combinación», explica el doctor Mario Hernández Gajate, jefe del servicio de Urgencias del Hospital Río Hortega de Valladolid.

Piezas pequeñas y niños

Cabe la prevención, con los más pequeños «evitando que estén a su alcance piezas pequeñas o juguetes que puedan desmontarse porque la curiosidad de los niños y su comportamiento les lleva a meter todo en la boca. Y, desde luego, globos, los frutos secos y alimentos en trozos grandes». En los adultos, «el problema radica en la forma de deglutir, el comer con ansiedad, sin masticar bien... y ya los ancianos pueden tener problemas de deglución propios de la edad –de ahí los preparados para ellos– y se da especialmente en ellos».

Y ¿qué hay que hacer? «Si tosen o hablan es que la vía no está obstruida del todo y hay que animar a toser, con la palma de la mano e inclinándolos hacia adelante dar golpecitos en la espalda y si esto no funciona proceder a realizar la maniobra de Heimlich. Estos y otros primeros auxilios se deberían enseñar en los colegios, desde los 12 años, y re-

FORMACIÓN
«La maniobra de Heimlich y otros primeros auxilios se deberían enseñar en los colegios, desde los 12 años»

SÍNTOMAS
«La tos es buena señal, las vías no están obstruidas del todo, hay que provocar la tos inclinándoles hacia adelante y palmeádoles en la espalda»

petir cada seis meses o un año. En otros países así se hace y es fundamental. Tendrían que aprender a manejar un atragantamiento, las posturas si alguien pierde la consciencia para que no se ahogue con su propia lengua, qué hacer si hay un corte grave con pérdida de mucha sangre y las maniobras de resucitación cardiopulmonar. Es lo que habitualmente enseñamos».

En cuanto a estos casos de asfixia, «lo primero es comprobar si se pasa algo a la víctima. Si se lleva las dos manos cruzadas a la garganta mostrando que se está ahogando. Se pregunta: ¿Te pasa algo? Si habla y tose, la obstruc-

ción es incompleta. Si ya no lo hace contamos con pocos minutos. En el primer caso, se le inclina y se le golpea en la parte alta de la espalda. Si no funciona, se hace lo mismo con el talón de la mano entre los dos omóplatos, cinco golpes seguidos y se comprueba, y retira en su caso, si en la boca hay un cuerpo extraño», destaca el doctor Hernández Gajate.

«Si esto es insuficiente –continúa– de pie y por la espalda, ponemos una pierna nuestra entre las suyas para no caerlos. Lo rodeamos y en la parte central y por debajo de las costillas ponemos una mano en forma de puño que agarramos con la otra sobre la parte alta del abdomen y hacemos compresiones potentes hacia arriba, otra vez unas cinco. Es la maniobra de Heimlich. Si también fallara, se le tumba en el suelo boca arriba y se comienza a hacer una resucitación cardiopulmonar».

Obviamente todo esto a la par que se ha llamado a Emergencias, al 112, mientras llegan los profesionales sanitarios. El doctor Gajate recomienda que aunque la víctima haya salido adelante sin aparentes secuelas, «debe de ir a un hospital porque puede tener todavía algo en las vías respiratorias o que se haya trasladado al pulmón. Conviene revisar que toda va bien».

En contra de lo que suele intuirse, no son los niños las principales víctimas; aunque no es nada desdeñable y, en la edad infantil, la prevención es básica: Nada de frutos secos, aceitunas, juguetes que suelten piezas pequeñas o bolígrafos y similares por sus capuchones.

En 2022 se produjeron ocho muertes de menores de cinco años en toda España. En la adolescencia apenas hay víctimas por esta causa. Y después en la juventud y en la madurez van aumentando las muertes por atragantamiento hasta que, a partir de los 75 años, se inicia una escalada que dispara las muertes por esta causa. «Una curiosidad apreciable que nos ofrece esta estadística es que el número de varones muertos en la edad adulta es notablemente mayor que el de mujeres muertas, pero esa proporción se invierte a partir de los 85 años en que mueren más mujeres que hombres por esta causa», tal y como recoge el citado observatorio.

Añade asimismo que «aunque exista la creencia errónea de que los más vulnerables a estos accidentes son los menores de edad nos encontramos con que el pico de muertes se encuentra a partir de los 80 años; de hecho, en 2022 han perdido la vida 3.196 mayores de 65 años, lo que supone el 90% de todas las muertes por esta causa, un dato interesante que habría que tener en cuenta para poner en marcha acciones preventivas si se quiere reducir este escandaloso número de víctimas mortales de nuestras personas longevas».