

Afogamento: o que é? Quais são os cuidados a serem tomados no caso de afogamentos não fatais? O que fazer para evitar os afogamentos?



O que é afogamento?

O afogamento é a dificuldade ou impossibilidade respiratória causada pela aspiração de um líquido que entra em contato com as vias aéreas de modo a dificultar ou impedir as trocas gasosas que devem se dar nelas. Isso acontece por submersão (quando o indivíduo fica abaixo da superfície do líquido por um tempo muito longo) ou imersão (quando, por exemplo, um jato de água é projetado na sua face). Assim, o afogamento pode ou não levar ao óbito.

Quais são os sintomas do afogamento?

Todas as pessoas que, não morrendo, passam por um apuro dentro da água podem apresentar hipotermia, náuseas, vômitos, distensão abdominal, tremores, dor de cabeça, mal-estar, cansaço, dores musculares, dor no tórax, diarreia e outros sintomas inespecíficos.

Quais são os cuidados que devem ser tomados em casos de afogamento não fatal?

Se a pessoa resgatada viva da água não apresentar tosse ou espuma na boca ou no nariz, ela pode ser liberada no local do acidente sem necessitar de atendimento médico, quando consciente. Se ela apresentar tosse ou espuma na boca ou no nariz (evidências de aspiração de líquido) deve ter sua gravidade avaliada e acionar, se necessário, uma equipe médica. Devido à possibilidade de aspiração de água contaminada pode sobrevir, alguns dias depois da ameaça de afogamento, uma pneumonia.

O que fazer em caso de afogamento não fatal?

- No caso de ameaça de afogamento no mar a vítima deve procurar nadar diagonalmente à corrente, ao mesmo tempo deixando-se levar por ela e procurando sair dela. Nunca deve debater-se contra a corrente, mesmo que isso lhe pareça o caminho mais curto para sair da água, porque fatalmente será vencida em sua batalha.
- O socorrista deve ter cuidados para que ambos (a vítima e ele) não se afoguem. É muito grande o número de casos em que isso ocorre. O socorrista deve evitar entrar na água, mas se tiver de fazer isso e a vítima se agarrar a ele e imobilizá-lo, deve mergulhar. Assim ela o soltará. De preferência, deve ser lançado para o indivíduo algo em que ele possa apoiar-se para boiar.
- Retire a vítima da água. De preferência, socorra-a sem entrar na água, estendendo até ela alguma coisa em que possa se agarrar. Mesmo tendo que entrar na água, leve algum objeto em que a vítima possa se apoiar. Este tipo de socorro deve ser feito preferencialmente por pessoa treinada. Se tiver que fazê-lo você mesmo, aborde a vítima pelas costas e use seu braço dominante para nadar e o outro para segurar a vítima, mantendo a cabeça dela fora da água.
- Aspire as secreções do nariz e da garganta da vítima para deixar suas vias respiratórias desimpedidas e facilitar a respiração.
- Verifique a pulsação e a respiração da vítima. Se necessário, inicie imediatamente a respiração boca-a-boca ou a reanimação cardíaca.
- Coloque a vítima sobre os joelhos, de barriga para baixo ou, estando você de pé, segure-a pelo abdome, com a barriga voltada para baixo, de modo que ela fique arqueada, com a cabeça abaixada, para que ela elimine a água ingerida.
- Depois, mantenha a vítima na posição de espera do socorro, deitada de lado para evitar que a língua obstrua a glote ou que ela aspire eventuais vômitos para os pulmões.
- Procure acalmar e aquecer a vítima, retirando as roupas molhadas e fornecendo novas roupas.
- Dirija-se ao médico, mesmo se a vítima se recuperar, porque ela pode necessitar de medidas preventivas de eventuais complicações.

Como praticar a respiração boca-a-boca e a reanimação cardíaca?

Respiração boca-a-boca

- Deite a vítima sobre uma superfície rígida, com a cabeça ligeiramente voltada para trás, de forma que o pescoço fique esticado.
- Abaixar a língua da vítima e certifique-se de que as vias respiratórias dela estejam desobstruídas. Caso contrário, procure desobstruí-las.
- Feche completamente o nariz da vítima, pressionando-o com o polegar e o indicador, em forma de pinça.
- Encha os seus pulmões de ar.
- Aplique firmemente seus lábios sobre a boca da vítima e sopre o ar que você inalou para dentro da boca dela.
- Repita esse ato cerca de 15 vezes por minuto.
- Faça isso até que a vítima volte a respirar ou que chegue o socorro.

Reanimação cardíaca

- Deite a vítima sobre uma superfície rígida, com as pernas levantadas (sobre uma cadeira, por exemplo).
- Coloque uma das mãos sobre o peito da vítima, mais ou menos sobre o coração.
- Coloque a outra mão sobre a primeira, entrelaçando os dedos.
- Alternativamente, pressione com força e alivie a pressão, fazendo o osso esterno (é o osso que fica no meio do peito) rebaixar-se por quatro ou cinco centímetros, repetindo esse ato cerca de 80 vezes por minuto, até que o coração volte a bater ou até que chegue o socorro.
- Em casos que a vítima também não esteja respirando, alterne quinze compressões no esterno com duas respirações boca-a-boca.

O que podemos fazer para evitar os afogamentos?

- É muito importante evitar o consumo de bebidas alcoólicas e outras drogas antes de entrar em piscina, mar, lago, lagoa, represa, etc.
- Não perder as crianças de vista em locais em que há água por perto. Principalmente aquelas que não sabem nadar. Elas devem usar boias ou coletes salva-vidas durante todo o tempo que estiverem nestes ambientes.
- Piscinas em residências, clubes ou condomínios devem ser cercadas por grades para dificultar o acesso a elas.
- As crianças devem aprender a nadar tão logo atinjam uma idade conveniente. Isto é indispensável à segurança delas.
- Crianças muito pequenas podem se afogar mesmo em baldes cheios de água, vasos sanitários destampados, banheiras ou bacias cheias de água. Os pais devem estar atentos aos seus filhos o tempo todo e evitar que esses objetos estejam ao alcance das crianças.
- Não entre em águas de locais onde você não conhece a profundidade.