

Heridas y violencia

Datos recientes indican que algo más de cinco millones de personas en todo el mundo pierden la vida a causa de las heridas y la violencia, cientos de millones más resultan heridos y algunos de ellos sufren discapacidades de por vida. Los viajeros también pueden estar expuestos a riesgos similares, siendo más probable que sean asesinados o que resulten heridos (de manera intencional o accidental) que contraigan una enfermedad infecciosa exótica (ver “10 datos sobre las lesiones y la violencia” en: www.who.int/features/factfiles/injuries/en). Los accidentes de tráfico son la causa más frecuente de muerte entre los viajeros. Los riesgos asociados con los accidentes de tráfico y la violencia son mayores en los países de bajo y medio grado de desarrollo, donde los sistemas de atención a los traumatismos pueden no estar bien desarrollados. Las heridas también pueden producirse en otros lugares, especialmente en aguas recreativas donde se nada, bucea, navega y se realizan otras actividades. Los viajeros pueden reducir las posibilidades de sufrir estos daños siendo conscientes de los peligros y adoptando las precauciones apropiadas.

4.1 Lesiones por accidente de tráfico

Se calcula que en todo el mundo aproximadamente 1,2 millones de personas mueren en accidentes de tráfico cada año y que cerca de 50 millones resultan heridas. Las previsiones indican que las muertes por accidente de tráfico serán la quinta causa de muerte en el año 2030 a menos que se tomen medidas urgentes.

En la mayoría de los países de bajo y medio grado de desarrollo las normas de tráfico se aplican de manera inadecuada. A menudo el tráfico es más complejo que en los países de alto grado de desarrollo y la misma carretera puede ser utilizada por vehículos de dos, tres y cuatro ruedas, por vehículos tirados por animales y por otro tipo de vehículos, además de por peatones. Las carreteras pueden estar mal construidas y conservadas, las señales de tráfico, la iluminación de calles y carreteras pueden ser inadecuadas y los hábitos de conducción deficientes. Los viajeros, tanto conductores como peatones, deben mantenerse atentos y ser prudentes.

Hay varias medidas prácticas de precaución que pueden adoptar los viajeros para reducir el riesgo de verse implicados o ser la víctima de un accidente de tráfico.

Precauciones

- Obtener información sobre las normas que regulan el tráfico y el mantenimiento de vehículos y sobre el estado de las carreteras en los países a visitar.
- Antes de alquilar un coche, comprobar el estado de los neumáticos, cinturones de seguridad, ruedas de repuesto, luces, frenos, etc.
- Informarse sobre las normas no oficiales que rigen en la carretera; por ejemplo, en algunos países es habitual tocar el claxon o dar las luces antes de adelantar.
- Mantenerse especialmente atento en un país donde se conduce por el lado de la carretera opuesto al usado en su país de residencia.
- No conducir después de beber alcohol.
- Conducir dentro de los límites de velocidad en todo momento.
- Colocarse siempre el cinturón de seguridad cuando esté disponible.
- Evitar conducir por carreteras desconocidas y sin iluminación.
- No conducir ciclomotores, motocicletas o bicicletas.
- Tener cuidado con los animales vagabundos.

Además, los viajeros que conduzcan vehículos en el extranjero, deberían asegurarse de que llevan consigo su carnet de conducir, así como un permiso de conducción internacional y que dispongan de un seguro con cobertura total para tratamiento médico tanto por enfermedad como por accidente.

4.2 Lesiones en aguas recreativas

Las aguas recreativas incluyen las aguas costeras, los lagos y ríos de agua dulce, las piscinas y los balnearios. Los riesgos asociados con las aguas recreativas pueden minimizarse con conductas seguras y unas sencillas precauciones.

Los riesgos para la salud más importantes en las aguas recreativas son los ahogamientos y las lesiones por impacto, especialmente las lesiones de la cabeza y columna vertebral. Se calcula que se producen más de 300.000 muertes por ahogamiento cada año. Además, se producen muchos casos más de “ahogamiento no mortal”, a menudo con secuelas de por vida.

Una persona puede ahogarse si queda atrapada en una marea o corriente rápida, si una marea alta le cierra el paso, al caer por la borda de un barco, si queda atrapada por obstáculos sumergidos o se queda dormida sobre un colchón hinchable mientras se adentra en el mar. En las piscinas y los balnearios se puede producir ahogamiento o “cuasi-ahogamiento” y otras lesiones cerca de los desagües, donde la succión es lo suficientemente fuerte como para atrapar partes del cuerpo o el pelo, de forma que la cabeza queda sumergida bajo el agua. En las piscinas, los ahogamientos pueden deberse a accidentes al tirarse al agua de cabeza y perder el conocimiento por el impacto. Si el agua está turbia puede ser difícil ver a los nadadores u otros obstáculos sumergidos, lo que incrementa las probabilidades de un accidente.

Los niños pueden ahogarse en muy poco tiempo y en una cantidad relativamente pequeña de agua. El factor que contribuye con más frecuencia a que los niños se ahoguen es la falta de supervisión por parte de los adultos. Los niños en o cerca del agua deben estar bajo una constante vigilancia de los adultos.

La posibilidad de ahogarse es también un riesgo para las personas que caminan o pescan en el agua. Caerse en agua fría, especialmente con ropa pesada, puede provocar ahogamiento por la dificultad para nadar.

Las lesiones por impacto son normalmente resultado de accidentes de buceo, especialmente por bucear en aguas poco profundas y/o tropezar con obstáculos bajo el agua, pues el agua puede parecer más profunda de lo que en realidad es. El impacto contra una superficie dura puede producir lesiones en la cabeza y/o la columna vertebral. Las lesiones espinales pueden dar lugar a diversos grados de paraplejía o tetraplejía. Las lesiones en la cabeza pueden producir conmoción cerebral y pérdida de memoria y/o de las habilidades motoras.

En adultos los ahogamientos y las lesiones por impacto están frecuentemente asociados con el consumo de alcohol, que altera la percepción y la capacidad para reaccionar de forma efectiva.

En algunos casos al saltar al agua o saltar sobre otras personas en el agua, puede producir desprendimiento de retina, que puede ocasionar ceguera.

Precauciones

- Adoptar conductas seguras en las aguas recreativas: usar chalecos salvavidas en caso necesario, prestar atención y buscar información a nivel local sobre las mareas y las corrientes, evitar acercarse a los desagües en balnearios y piscinas.

- Asegurar una constante vigilancia de los niños cuando estos estén cerca de aguas recreativas, incluso cuando la cantidad sea pequeña.
- Evitar el consumo de alcohol antes de cualquier actividad en o cerca del agua.
- Comprobar cuidadosamente la profundidad del agua antes de sumergirse y evitar bucear o saltar en aguas turbias, donde pueden no ser visibles nadadores y objetos.
- No saltar al agua ni saltar sobre otros en el agua.

4.3 Violencia

La violencia es un riesgo importante en muchos países de bajo y medio grado de desarrollo. De los aproximadamente 600.000 asesinatos que se producen cada año, más del 90% ocurren en países de bajo y medio grado de desarrollo. Además, se producen numerosas lesiones no mortales que requieren atención médica y decenas de personas son sometidas a otras formas de violencia y abuso que pueden provocarles secuelas físicas o psíquicas, alteraciones del comportamiento y problemas sociales. Mientras que no hay estudios epidemiológicos hasta la fecha que evalúen si viajar por vacaciones puede incrementar o reducir la posibilidad de verse involucrado en situaciones de violencia, sí hay evidencias que muestran que el alcohol y el uso de drogas ilícitas entre los jóvenes incrementan sustancialmente los comportamientos violentos.

Precauciones

- Moderar el consumo de alcohol y evitar drogas ilícitas.
- Evitar verse envuelto en discusiones verbales que puedan derivar en una pelea.
- Si se encuentra amenazado por el comportamiento de otras personas abandonar la escena.
- Evitar acompañar a alguien a su casa o a la habitación del hotel si no lo conoce bien.
- Mantenerse alerta frente a los asaltos tanto durante el día como por la noche.
- Mantener las joyas, cámaras y otros objetos de valor fuera de la vista y no llevar consigo grandes sumas de dinero.
- Evitar las playas aisladas y otras zonas remotas.
- Utilizar únicamente taxis en paradas autorizadas.
- Evitar conducir de noche y no viajar nunca solo.
- Mantener cerrados los seguros de las puertas del coche y las ventanillas.
- Mantenerse especialmente alerta en los semáforos mientras se espera.
- Aparcar en zonas bien iluminadas y no recoger a extraños.
- Utilizar los servicios de un guía/intérprete local o de un conductor local cuando se viaje a zonas remotas.
- El secuestro de vehículos es un riesgo reconocido en determinados países. Si se es detenido por ladrones armados, no hacer ningún intento de resistencia y mantener las manos donde los atacantes puedan verlas en todo momento.

Lectura adicional

Información de la OMS sobre la prevención de la violencia, lesiones y heridas disponible en: www.who.int/violence_injury_prevention/en