



Cuerpos extraños: intrusos molestos

LA INTRODUCCIÓN ACCIDENTAL DE OBJETOS EN OJOS, NARIZ, OÍDOS Y VÍAS RESPIRATORIAS ES UN PROBLEMA FRECUENTE. EN PARTICULAR EN NIÑOS, Y TIENE EN LA VISITA A LAS SALAS DE URGENCIAS LA MEJOR SOLUCIÓN

E

l mundo que nos rodea está lleno de pequeños objetos. Y el cuerpo humano, de cavidades y orificios que, accidentalmente, están listos para acogerlos. Ojos, nariz y oídos, así como vías respiratorias, constituyen las localizaciones más frecuentes de cuerpos extraños, tanto en el adulto como en el niño. En ocasiones su extracción es fácil porque no están muy introducidos o incrustados, pero en otros casos hay que acudir al servicio de urgencias en el plazo más breve posible. No se deben realizar maniobras para intentar sacar el objeto porque se corre el riesgo de generar daños irreparables. Cuando se producen estos accidentes, lo más recomendable es acudir rápidamente a un servicio de urgencias y, sólo en algún caso, se podrá aplicar algún procedimiento casero de urgencia.





EL OJO

El globo ocular y las estructuras externas son de una gran sensibilidad. **Cualquier cuerpo extraño, por pequeño que sea, origina enseguida molestia o dolor, lagrimeo, parpadeo y enrojecimiento.** En los adultos, los más frecuentes son esquiras metálicas, minúsculos fragmentos de cristal, en caso de accidentes de tráfico, o arenillas que impactan con mayor o menor violencia y que suelen incrustarse e incluso perforar el ojo e introducirse en el interior. En los niños suelen ser minúsculos granos de arena o tierra que por lo general no se llegan a incrustar. El lagrimeo, el parpadeo y los movimientos del globo ocular, siempre, eso sí, sin frotarse el ojo, suelen arrastrarlos hacia el exterior, hacia el ángulo externo, y su extracción acostumbra a ser fácil.

Un cuerpo extraño peculiar son las gotas de algún producto químico. **La lista de productos que hay en un hogar y que pueden dañar el ojo es enorme.** Los ácidos y los álcalis son especialmente peligrosos porque pueden producir daños irreversibles. Por ello, la actuación debe ser inmediata. Lo primero que hay que hacer es lavarlos con agua, a ser posible tibia, sin perder tiempo. Ya sea bajo el chorro de agua o con una jeringa, hay que lavar el ojo a conciencia para que arrastre la máxima cantidad de producto y después cubrirlo con una gasa estéril y acudir al servicio de urgencias para la revisión y posterior tratamiento.

LOS OÍDOS

Los niños, jugando, pueden introducirse pequeños objetos en el conducto auditivo externo (CAE). En estos casos hay que actuar de la siguiente forma:

- **No intentar quitarlo con ningún instrumento** porque hay peligro de introducirlo más y dañar el tímpano y oído medio.
- **Inclinar la cabeza con el oído afectado hacia abajo** y sacudirla con suavidad para favorecer que el objeto caiga por gravedad
- **Si el objeto está poco introducido, se halla a la vista y es flexible o maleable,** se puede intentar coger con unas pinzas de depilación y extraerlo con mucho cuidado

- **Si no es posible sacarlo con facilidad,** hay que acudir al servicio de urgencias

Cuando lo que se introduce es un insecto, conviene:

- **Colocar la cabeza** con el oído afectado hacia arriba
- **Introducir unas gotas de aceite** para provocar la muerte del insecto y que flote en el orificio
- **Volver la cabeza en sentido opuesto** para que salga el aceite y el insecto
- **Si, a pesar de haber salido el insecto, persiste el dolor** o sensación de que el oído está obstruido o que no se oye bien, hay que acudir al médico.

LA NARIZ

Si un cuerpo extraño se introduce en la nariz, la manera de actuar es muy similar a cuando se ha alojado en el oído. Lo que no hay que hacer es intentar extraerlo con un instrumento ni inhalando con fuerza, ya que puede introducirse aún más. **Lo conveniente es respirar por la boca mientras el objeto está en la nariz, y sonarse tapando la fosa nasal libre con suavidad para ver si se puede expulsar.** Si no se consigue, lo mejor es acudir al servicio de urgencias.

LAS VÍAS AÉREAS

Ésta es, sin duda, la situación más urgente y grave que pueda darse, puesto que, dependiendo del tamaño del objeto y de su ubicación en las vías respiratorias, puede llegar a obstruirlas total o parcialmente. **El cuerpo extraño puede quedar alojado en la tráquea o en los bronquios y producir asfixia, por lo que es urgente liberar la obstrucción.**

En estos casos conviene aplicar al afectado, con carácter de urgencia, **la maniobra de Heimlich**, que se realiza de la siguiente manera: hay que situarse detrás del afectado, poner un puño por encima del afectado, poner un puño por encima de su ombligo, coger el puño con la otra mano rodeando el tórax y hacer un movimiento violento empujando el puño hacia arriba y adentro. De esta forma se consigue generar dentro de las vías respira-

rias una intensa y fuerte corriente de aire, como un tosido artificial, que en muchas ocasiones es suficiente para expulsar el cuerpo extraño. Es una maniobra que ha salvado muchas vidas. **Si no sufre asfixia, pero se mantiene la duda de que se ha introducido un cuerpo extraño en las vías respiratorias hay que acudir al servicio de urgencias.** Puede que el objeto se haya alojado en otra parte del árbol respiratorio, lo que le convierte en un peligro que debe ser correctamente diagnosticado y tratado.



LAS VÍAS DIGESTIVAS

La deglución, el acto de tragar, puede ser tanto voluntaria como involuntaria. En ocasiones nos tragamos lo que tenemos en la boca sin darnos cuenta, lo que en el caso de un chicle o de un caramelo no tiene mayor importancia en el adulto. Pero en un niño sí puede constituir un accidente. Los niños tienen la costumbre de llevarse a la boca todo lo que manipulan: minúsculas piedras, pilas pequeñas, frutos secos con cáscara, gomas de borrar, monedas, botones y huesos de frutas, entre otros muchos.

Normalmente, en particular en el adulto, los objetos suelen atravesar todo el intestino sin causar problemas, salvo que por la forma o tamaño quede obstruido. Hay un mecanismo de defensa del tubo digestivo que funciona muy bien: la movilidad intestinal hace que el cuerpo extraño avance por todo el intestino y sea expulsado en la defecación sin problemas, incluso si se trata de objetos puntiagudos. Pero en ocasiones, si el tamaño es considerable, pueden alojarse en el esófago bloqueándolo o, más raramente, en el intestino generando un cuadro de obstrucción intestinal que puede llegar a ser grave. Por ello, **si una persona que se ha tragado un cuerpo extraño presenta salivación abundante, dolor abdominal, vómitos o cualquier otro síntoma debe acudir al médico sin falta.** ◀

NOTICIAS

Dormir la siesta es bueno para el corazón

Los dormilones tienen una excusa más para echarse una siestecita diaria porque la costumbre de dormir tras el almuerzo es un gran aliado para mantener sano el corazón. Así lo asegura una investigación publicada en Archives of Internal Medicine, que determina que quienes duermen la siesta ocasionalmente reducen un 34% el peligro de sufrir un problema cardíaco respecto a los que nunca duermen tras la comida. Si la siesta se hace tres veces por semana, este riesgo disminuye hasta un 37%, porcentaje que aumenta hasta un 64% entre quienes duermen veinte minutos diariamente a mediodía.



Quien avisa no es traidor...

DORMIR POCO PUEDE AFECTAR A LA CAPACIDAD DE MEMORIZAR

Pasar una noche en vela no sólo es desagradable y causa un enorme cansancio al día siguiente. Además, puede afectar a la capacidad cerebral de retener los conocimientos e informaciones que se adquieren durante el día. Así lo asegura un equipo de investigadores estadounidenses en un estudio publicado en el número de febrero de Nature Neuroscience. Diversas áreas del cerebro participan en el almacenamiento y evocación de informaciones y recuerdos, interacciones de las que aún no se conoce demasiado. No obstante, se cree que es precisamente durante los momentos de sueño cuando se organiza y consolida el archivo lógico de todas las informaciones que se adquieren a lo largo de la jornada. Tras evaluar la actividad neuronal de la porción del cerebro responsable de la memoria, los científicos comprobaron que hay una disfunción significativa de esta región en situaciones de privación de sueño y que, cuanto más crónico es el insomnio, más afectada se encuentra la capacidad cerebral para retener información.