

Cruz Roja recuerda algunas pautas básicas para evitar accidentes en playas y piscinas

■ Los ahogamientos, los 'cortes de digestión' y los accidentes con artefactos acuáticos pueden evitarse siguiendo unas mínimas normas de seguridad.

■ 9 de cada 10 accidentes se podrían haber evitado tomando precauciones.

Los accidentes en el agua pueden tener repercusiones muy graves, incluso con riesgo para la propia vida. Los ahogamientos, los 'cortes de digestión' y otros accidentes similares pueden evitarse siguiendo unas mínimas normas de seguridad.

- Báñate, preferentemente, en zonas habilitadas para ello y que cuenten con un servicio de vigilancia y salvamento.
- Evita entrar bruscamente en el agua, sobre todo después de haber tomado el sol o haber comido de manera copiosa.
- Evita bañarte mientras estés 'haciendo la digestión'. Es recomendable esperar un tiempo aproximado de entorno a dos horas.
- Sal de inmediato del agua si adviertes algún síntoma extraño (escalofríos, tiritona persistente, fatiga, dolor de cabeza o en la zona de la nuca, picores, mareos, vértigos o calambres...).
- No te tires de cabeza en lugares de fondo desconocido. Las zambullidas en el agua son la causa del 6% de las lesiones medulares en España, especialmente entre los varones jóvenes.
- Vigila en todo momento a los niños que estén cerca del agua, especialmente a los más pequeños, aunque sepan nadar.
- Presta atención también a las personas mayores.
- Respetar las banderas de señalización en las playas, así como las indicaciones de los socorristas.
- No intentes nadar en contra de la corriente. En caso de ser arrastrado, nada paralelamente a la playa y, una vez que salgas de la corriente, nada hacia la orilla. En caso de apuro, ¡pide ayuda!
- Evita bañarte en zonas de riesgo como en ríos de gran caudal, en pozas naturales o bajo cascadas de agua.
- El aprendizaje de la natación, la educación sobre los riesgos que rodean al medio acuático y el uso de chalecos salvavidas homologados son altamente recomendables desde las edades más tempranas.
- Si te gustan los deportes acuáticos, practícalos en las zonas habilitadas específicamente para ello.

¿Qué hacer en caso de accidente en piscinas y playas?

Los minutos que siguen al accidente pueden ser vitales para la víctima. Por ello tenemos que actuar con orden y serenidad para que la atención al accidentado sea lo más correcta posible. Cruz Roja cuenta para ello con un esquema de actuación, la conducta P.A.S. (Proteger, Avisar y Socorrer):

- **Proteger el lugar del accidente.**
 - Haz seguro el lugar con el fin de evitar que se produzca un nuevo accidente. Según la situación será necesario, por ejemplo, avisar a los bañistas del peligro existente (corrientes, medusas, etc.), balizar la zona para informar de la existencia de cristales en la arena, o piedras a poca profundidad, etc.
- **Avisar a los servicios de emergencia.**
 - Si existe servicio de vigilancia y salvamento en la zona pide ayuda al puesto de socorro más próximo.
 - Si no existe servicio de vigilancia y salvamento y, según la gravedad de la situación, llama al teléfono de emergencias 112. Si la situación no reviste gravedad, acude al Centro de Salud más próximo.
- **Socorrer a los heridos.**
 - Si una persona se encuentra “en apuros” en el agua, intenta acercarle un objeto al que pueda agarrarse para mantenerse a flote, hasta la llegada de los especialistas. Nunca te tires al agua para socorrer a alguien en peligro si no has recibido formación específica para ello.
 - Controla las funciones vitales de la víctima. Lo primero es valorar los ‘signos vitales’ para saber cómo están funcionando el cerebro (consciencia), los pulmones (respiración) y el corazón.
 - Evita movimientos bruscos al accidentado, ante el riesgo de que se haya producido una lesión en la columna vertebral.
 - Asegúrate de que está consciente. Si el herido no reacciona al hablarle, tocarle o estimularle suavemente, con un pellizco por ejemplo, probablemente está inconsciente.
 - Comprueba que respira “con normalidad”. Para saber si una persona respira espontáneamente, debes ‘ver, oír y sentir’ su respiración. Si no respira con normalidad, adminístrale 5 insuflaciones o respiraciones de rescate, e inicia las compresiones torácicas externas, (alternando 30 compresiones y 2 ventilaciones), a un ritmo de 100-120 compresiones por minuto, hasta que llegue el equipo de emergencias.

Son solo algunos consejos que pueden ayudarte a disfrutar de tu verano con seguridad.

Prevenir es Vivir.

Álvaro García Serrano
Responsable de Comunicación

Cruz Roja en Álava
Tfn. 945 22 22 22 ext. 8 | 678 40 14 43
comunicacionalava@cruzroja.es

www.cruzroja.es | www.cruzroja.tv
fb.com/cruzrojaalava | twitter.com/cruzrojaalava | instagram.com/cruzrojaalava