

Altas temperaturas: consejos para prevenir ahogamientos y primeros auxilios

7 diciembre, 2022



Más del 90% de las muertes por ahogamiento ocurren en ríos, canales, pozos y depósitos de agua, sobre todo zonas rurales. Los menores de 5 años están expuestos a un mayor riesgo.

Con la llegada del verano, las piletas y los espejos de agua pasan al centro de la escena y conforman un pasatiempo habitual para niñas, niños y adolescentes. Por este motivo, los especialistas instan a extremar los cuidados, teniendo en cuenta que según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los ahogamientos figuran entre las 10 primeras causas de muerte en personas de 1 a 24 años.

Las edades de más riesgo para el ahogamiento por inmersión son los menores de 5 años. Estos episodios se producen en general en el ámbito doméstico por una inadecuada supervisión y la presencia de depósitos de agua o piletas sin medidas de

resguardo.

Existen recipientes peligrosos, especialmente para los menores de 2 años, que muchas veces no son considerados como tales por los adultos. Los más chicos pueden ahogarse en pequeños volúmenes de agua, como piletas de lona, baldes, palanganas, fuentones o bebederos de animales.

Un bebé de un año tiene la altura justa para caer en su interior y por su peso y habilidades motoras no suele poder salir o volcar el recipiente.

En cambio, la mayoría de las situaciones que involucran a adolescentes y preadolescentes se presenta en mares, ríos, arroyos y lagos, por no atender las reglas elementales de seguridad.

En nuestra provincia, la problemática también está relacionada con el sistema de riego. Por ello, está estrictamente prohibido bañarse en canales de riego, cauces y acequias.

Accidentes prevenibles

Estas circunstancias hacen que sea indispensable instrumentar medidas de cuidado para evitar estos accidentes, que son prevenibles. En principio, los profesionales indican que la natación es excelente como actividad física y como deporte, además de constituir un reaseguro de supervivencia ante una emergencia.

Recomendaciones

Desde la Sociedad Argentina de Pediatría destacan que niños y niñas nunca deben bañarse solos y apuntan a la vigilancia permanente de un adulto responsable.

En este sentido, aconsejan que:

- el cuidador tenga una visión directa del niño o la niña y no se distraiga

- la relación entre el número de cuidadores y de niños sea la adecuada
- se instalen cercos perimetrales en todas las piletas
- los bordes y el piso sean de material antideslizante
- no se dejen juguetes u objetos atractivos flotando en la piletaporque atraen la atención de los más pequeños.
- después de usarlas, se vacíen las piletas inflables o desarmables que no tengan cerco
- los adultos coloquen chaleco salvavidas adecuado a menoresque no sepan nadar.

En zonas rurales, es preciso alejar a los pequeños de canales, acequias y tanques australianos. Lo ideal es construir una cerca alrededor de la vivienda para limitar el acceso a lugares peligrosos.

Entre otras medidas de prevención para adolescentes, jóvenes y adultos, se pueden mencionar no bañarse en solitario, respetar los tiempos de digestión, utilizar solo las zonas vigiladas destinadas al baño, atender a las señales de prohibición de baño, no zambullirse de cabeza si no se conocen los fondos, no alejarse de la costa con colchonetas o flotadores.

Primeros auxilios

Frente a las asfixias por inmersión, es indispensable pedir ayuda de inmediato llamando al 911. Quien hace la llamada debe dar lugares precisos de ubicación y estado de situación y no colgar la llamada mientras llega la ayuda profesional. Mientras tanto, el operador puede guiar por teléfono, ayudando a mantener la calma y el control de la situación.

Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza