

- Báñate en aguas habilitadas para ello, respetando las balizas de señalización de zona de baño, para evitar ser arrollados y golpeados por vehículos acuáticos (motos, embarcaciones, ...)
- Evita entrar bruscamente en el agua, sobre todo después de haber tomado el sol o haber comido.
- Mientras hacemos la digestión “debemos evitar el baño”. Es recomendable esperar unas dos horas tras una comida abundante.
- Debemos salir inmediatamente del agua y advertir a socorristas o personas cercanas en caso de que notemos algún síntoma anormal; dolor de cabeza o nuca, escalofríos, fatiga, mareos, vértigos, picores, calambres,...
- No tirarse de cabeza en lugares de fondo desconocido dado que puede haber poca profundidad y nos golpeemos la cabeza contra el fondo (piscina) o rocas y piedras (playa) produciendo un traumatismo craneoencefálico (TCE) o lesión medular espinal, pudiendo causar tetraplejia o paraplejia.
- Si nos tiramos de cabeza al agua, siempre hay que poner los brazos extendidos por delante.



Plan Integral de Atención a la Accidentabilidad
www.juntadeandalucia.es/salud

CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES



En verano...
cuidado con
los accidentes
en el agua



La asfixia por inmersión o ahogamiento es una causa frecuente de muerte en verano.

Los accidentes en aguas de baño (sean piscinas, playas, pantanos o ríos...) son la segunda causa de mortalidad infantil entre los niños y niñas de uno a cuatro años y se producen con mayor frecuencia en las piscinas privadas que en las públicas.

Cuando se bañen, procura que niños y niñas usen manguitos y flotadores homologados

No se arriesgue a salvar a alguien en apuros en el agua si no está preparado para ello. Es recomendable lanzarle algún objeto flotador, dar la voz de alarma y pedir ayuda

Eviten las ahogadillas y los saltos de cabeza al agua

- Las piscinas deben estar valladas y con cierre de seguridad que evite su apertura por menores.
- En piscinas y playas usar manguitos y flotadores homologados para los menores, aunque no sustituyen la continua vigilancia de las personas adultas.
- Es muy importante que niños y niñas aprendan a nadar cuanto antes. Eso evitaría riesgos en caso de caída accidental en piscinas.
- En las piscinas públicas y en las zonas de aguas abiertas como las playas es recomendable identificar al socorrista para poder acudir en busca de ayuda rápidamente ante cualquier emergencia y seguir sus indicaciones.
- Es fundamental que traten de evitar prácticas peligrosas como las ahogadillas o los saltos de cabeza.
- No permitir que corran o se empujen alrededor de la piscina; podrían resbalar o caer dentro del agua.

- No permitir jugar con las rejillas o accesorios de limpieza de la piscina.
- Al lanzarse al agua es mejor hacerlo sin piruetas y lo más lejos posible del borde.
- Mantener lejos de la piscina aparatos eléctricos de cualquier tipo.
- No entrar descalzos o mojados en el hábitculo de la depuradora de la piscina ni manipular aparatos eléctricos en tales circunstancias.
- En los ríos, pantanos o lagos, y en las playas del litoral que no estén habilitadas para el baño, existen muchos peligros para tu integridad y tu salud. Siempre que sea posible, procura bañarte en zonas vigiladas; así, en el caso de que te ocurriera algo, podrías pedir ayuda .

