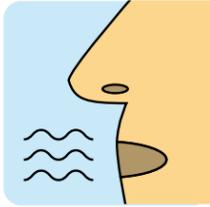


Primeros auxilios

En caso de accidentes en piscinas, la oportuna acción de primeros auxilios puede salvar la vida del bañista o disminuir los efectos negativos sobre su salud. Lo recomendable es actuar de la siguiente manera:



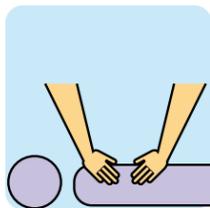
1. Despeje las vías aéreas.



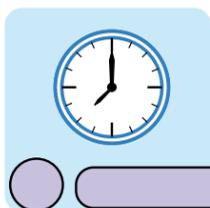
2. Cerciérese si el accidentado está consciente o no. Llame a emergencias 131, servicio de ambulancias.



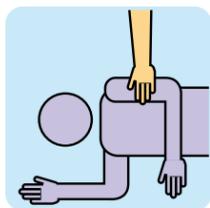
3. Evalúe la respiración e inicie respiración asistida si es necesario.



4. Evalúe la circulación e inicie compresiones torácicas: menores de 1 año (5 masajes por 1 ventilación) y mayores de 1 año (30 masajes por 2 ventilaciones).



5. Evalúe la respuesta de cinco ciclos completos.



6. Ubíquelo en posición de recuperación y manténgase siempre al lado del accidentado. No pierda el control. Los servicios de urgencia requerirán de su calma para obtener información.

Fuente: Escuela de Enfermería, Universidad Mayor.

Cuidado al tirarse al agua

Qué cuidados tener, cuáles son los accidentes más frecuentes y cómo podemos prevenirlos, son interrogantes que aquí encuentran respuesta.

Todos los años, la esperada inauguración de la temporada de piscinas se traduce para miles de familias en una opción de esparcimiento, vida saludable, ejercicio y una buena alternativa para aminsonar las altas temperaturas del verano.

Sin embargo, para no sufrir inconvenientes, ni tener que lamentar alguna desgracia, es recomendable poner atención a simples consejos.

Durante el periodo estival aumentan considerablemente los accidentes en las piscinas, siendo los más frecuentes la asfixia por inmersión (ahogamiento) y las lesiones musculares u óseas, y cuando ocurren, si no provocan la muerte, dejan secuelas neurológicas y motoras severas.

Es por ello que lo recomendable, afirma María Elisa Bazán, directora docente de la Escuela de Kinesiología de la Universidad Mayor, es “advertir de estos peligros a los bañistas y a quienes supervisan las actividades en piscinas, ya que es muy común ver a niños y adultos cometiendo imprudencias dentro o alrededor de las piscinas, siendo necesario poner especial atención a su conducta”.

Niños al agua

Cuando hay niños bañándose, siempre deben ser supervisados

por un adulto, ya se trate de piscinas públicas o privadas. Se recomienda tener precaución con las piscinas que tienen fierros sostenedores, debido a que los menores pueden quedar atrapados entre ellos, perder el sentido de orientación y asfixiarse.

Ya en el agua, una de las mejores formas de minimizar los accidentes es que los niños aprendan a nadar, y los que no saben hacerlo, deben usar flotadores de buena calidad, lo que no excluye la responsabilidad de los adultos. Asimismo, es recomendable evitar que los niños corran por el borde de la piscina, practiquen juegos bruscos y realicen los llamados “piqueos” o “chinas”, ya que son estas acciones las que mayoritariamente generan accidentes.

“Los manteos al borde de la piscina y los empujones son nefastos, ya que una mala caída sobre el agua puede provocar peligrosas lesiones”, señala María Elisa Bazán, al tiempo que enfatiza en el peligro de los piqueos o clavados “que ejecutados en una escasa profundidad de agua pueden tener consecuencias fatales por lesiones de columna a

nivel cervical, siendo recomendable fijarse muy bien en la profundidad de la piscina y abstenerse de este tipo de ma-

nueobras si no se tiene la seguridad de que no existe peligro en su realización”, explica.

En cuanto a la protección de la piscina misma, instalar carpas o rejas que la rodeen es una buena alternativa para los recintos privados. En el caso de las piscinas de uso público, por reglamentación de seguridad deben contar con salvavidas, señalética adecuada, vías de evacuación y antideslizantes en los pasillos. Sin embargo, los expertos señalan que siempre será imprescindible la supervisión de un adulto, el autocuidado del bañista y la prevención, ya que ellos serán finalmente sus mejores salvavidas.



www.umayor.cl ☎ 600 328 1000 ADMISIÓN 2009
 POSTULACIONES: Manuel Montt 367 Providencia, Santiago Avda. Alemania 0261, Temuco

TODO PARA LOGRARLO

UNIVERSIDAD MAYOR
para espíritus emprendedores

Candidato a la acreditación por CILCHE, Middle States Commission on Higher Education, Consejo Nacional de Acreditación de Chile