



Enseñan qué hacer en caso de emergencia en una piscina

Según cifras de la OMS, en el mundo mueren cada año 236.000 personas por ahogamiento o asfixia por inmersión.

Iris González Gamboa
La Estrella

Según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que 236.000 personas mueren cada año en el mundo por ahogamiento o asfixia por inmersión.

Por ello, ante el uso de las piscinas como una de las principales alternativas para capear el calor, surge la importancia de prevenir accidentes en ellas y estar preparados ante una emergencia.

La enfermera y académica de la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la Universidad de los Andes, Francisca Irrázaval, entregó algunas recomendaciones para mantener a los niños seguros en las piscinas, destacando el contar con rejas fijas que impidan el paso de menores al área de piscina sin la compañía de un adulto.

También recordó que siempre que los pequeños ingresen al área de piscina, deben hacerlo con chaleco salvavidas. Dentro de lo posible, además, que participen en clases de natación desde que cumplen un



LOS NIÑOS DEBEN ESTAR SIEMPRE ACOMPAÑADOS Y SUPERVISADOS POR ADULTOS RESPONSABLES.

año.

En el caso de los adultos, es importante evitar beber alcohol si van a ingresar al área de piscina, así como evitar correr alrededor de la piscina, dado el riesgo de caídas. "Lo más importante es que los niños deben estar siempre acompañados y supervisados por adultos

responsables en todo momento. Por otro lado, se debe evitar dejar al alcance de los niños baldes con agua u otros recipientes con agua acumulada, especialmente si son niños pequeños porque incluso con poca agua se pueden ahogar", agregó la académica.

Respecto a cómo se real-

izan las maniobras de reanimación RCP si enfrentamos una emergencia de este tipo, Irrázaval explicó que "una de las medidas que tienen un mayor impacto en la recuperación de un paciente que ha sufrido asfixia por inmersión es realizar maniobras de reanimación una vez que la

persona haya sido sacada del agua".

La enfermera detalló el paso a paso para ayudar, indicando que lo primero es poner a la persona acostada de espaldas sobre una superficie dura. Luego, inclinar la cabeza y elevar el mentón, despejando la vía aérea sobre todo de la

lengua que a veces puede obstruirla. Revisar que este despejada y, si esta acompañado, que otra persona pida ayuda mientras.

Acto seguido, iniciar la respiración boca a boca, soplando aire por la boca de la persona ahogada para suministrar oxígeno a sus pulmones. Repetir dos veces.

Luego, realizar compresión cardíaca en el centro del esternón con el objeto de mantener la sangre circulando. Para esto, colocar la base de una mano en el centro del esternón y aplicar presión hacia abajo de tal modo que se comprima el pecho.

Realizar 30 compresiones de manera rápida, con una frecuencia de 100 a 120 por minuto de forma rítmica y permitiendo que el tórax vuelva a expandirse después de cada compresión, sin parar.

Volver a dar respiración boca a boca y repetir esa secuencia cinco veces, lo que equivale a alrededor de dos minutos.

De persistir en la misma situación, continuar con la misma técnica hasta que llegue la ayuda. 🚑