

¿Cuáles son los accidentes más comunes en verano?: Experta entrega recomendaciones

De acuerdo a cifras entregadas por Carabineros, tres personas han fallecido por inmersión en lo que va de la temporada estival.

María José Villagrán
 prensa@latribuna.cl

El verano es una estación del año que invita a realizar actividades al aire libre y así a disfrutar de las tan anheladas vacaciones.

Sin embargo, es una época que no está exenta de peligros si no se adoptan las medidas de autocuidado necesarias por parte de la comunidad.

El tema cobra mucho más importancia si se toma en cuenta que, de acuerdo a cifras entregadas por Carabineros, tres personas han fallecido por inmersión en lo que va del verano en la provincia de Biobío, un caso más respecto a la temporada pasada.

Al respecto, la urgencióloga y jefa del Servicio de Urgencia de Clínica Biobío, Aliosha Sáez, explicó cuáles son los accidentes más comunes que se pueden presentar durante el verano y particularmente

durante las vacaciones.

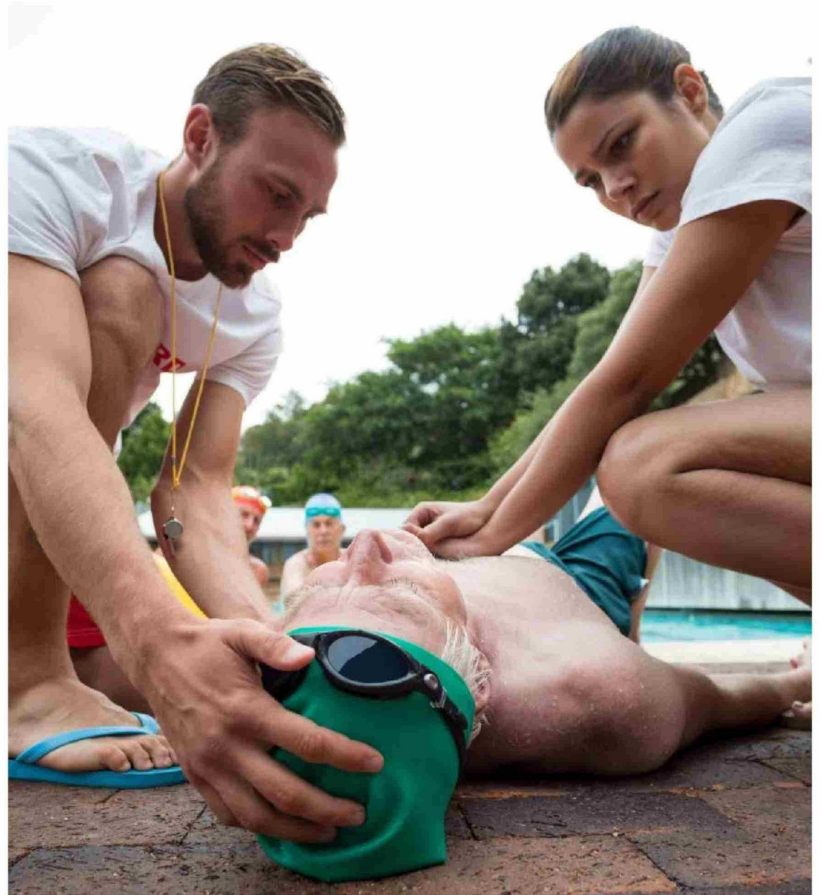
En este contexto, es importante adoptar las precauciones necesarias a fin de poder evitarlos y, en caso de que ocurran, también compartió algunas recomendaciones respecto a qué hacer frente a la ocurrencia de alguno de estos accidentes.

"Durante las vacaciones, diría que los accidentes más comunes son los accidentes por inmersión, sobre todo los niños que se meten en piscinas, ríos o mar y también los golpes de calor, debido a las altas temperaturas y sin la hidratación adecuada", explicó la especialista.

Con respecto a los accidentes por inmersión, añadió Sáez, lo principal es que los menores estén siempre vigilados por un adulto responsable.

Asimismo, detalló que las piscinas deben contar con rejas de seguridad a su alrededor y los niños deben utilizar usar flotadores; en torno a esto último, la experta expresó que lo recomendable es utilizar aquellos del tipo chalecos por sobre las alitas o algún otro modelo, ya que son los más seguros.

En caso de registrarse un caso de inmersión, "lo principal es retirar de forma segura a la persona de forma segura y llamar, inmediatamente, a un servicio de ambulancia para que vaya en su rescate. Las medidas de primeros auxilios



LOS CASOS DE INMERSIÓN están considerados dentro de los principales accidentes registrados durante el verano.

deben ser efectuadas por personas especialistas en salud porque es un caso más bien complejo pero lo que se puede hacer, por mientras, es iniciar maniobras de reanimación básicas como RCP", detalló la jefa del Servicio de Urgencia de Clínica Biobío.

GOLPES DE CALOR

Las altas temperaturas pueden ocasionar graves consecuencias en quienes permanecen por largos periodos de tiempo en lugares abiertos y en ambientes calurosos y mal ventilados.

Tal escenario puede derivar en lo que se conoce como golpe de calor, situación que se produce cuando el cuerpo no logra regular su temperatura de manera adecuada.

Para prevenir este tipo de situaciones, Sáez entregó las siguientes recomendaciones:

*No exponerse durante las horas de más sol y altas temperaturas; esto es, entre el mediodía y las 4 de la tarde.

*Uso de ropa adecuada para altas temperaturas, con filtro solar.

*Uso de gorros.

*Mantenerse hidratados.

*Hacer deportes en la mañana o en la tarde y evitar hacer ejercicios en el horario de altas temperaturas.

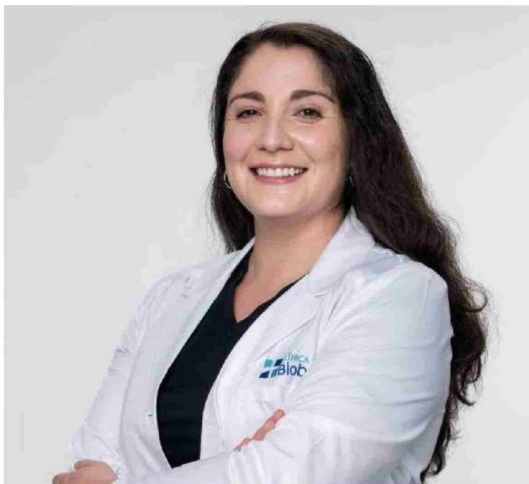
Los síntomas de un golpe de calor están asociados a dolor de cabeza, vómitos y debilidad, entre otros, y en caso de sufrir uno, el llamado siempre es acudir a un centro de urgencia.

Por su parte, el Instituto de

Seguridad Laboral (ISL), recomendó trasladar a la persona afectada a un lugar fresco; aplicar paños fríos en la frente, cuello y abdomen para reducir la temperatura corporal y ofrecer agua en pequeños sorbos si es que está consciente.

En caso de pérdida de conciencia o confusión, recomendaron contactar a los servicios de emergencia o llevara al centro de salud más cercano.

Sáez exhortó a la comunidad a la prevención y a disfrutar con responsabilidad. En el caso de que vaya a acudir a una piscina, lago o playa en compañía de un niño, "deben estar bien vigilados, aumentar la hidratación en las horas de mayor temperatura y evitar la exposición y deportes en estos horarios", puntualizó la jefa del Servicio de Urgencias de Clínica Biobío.



Jefa del Servicio de Urgencia de Clínica Biobío, Aliosha Sáez.