

Llamam a prevenir acciones de riesgo en final de las vacaciones

PREVENCIÓN. Es fundamental considerar medidas de autocuidado para evitar accidentes y así finalizar la temporada estival de buena manera.



LA PREVENCIÓN ES VITAL PARA EVITAR ACCIDENTES EN EL FIN DE ESTA VACACIONES, ASEGURAN LOS PROFESIONALES DEL SERVICIO DE SALU ÑUBLE.

Redacción
 crónica@cronicachillan.cl

A pocos días de retomar la rutina escolar, y con temperaturas que aún superan los 30°C, profesionales del Servicio de Salud Ñuble (SSÑ) entregaron una serie de recomendaciones para cuidar la salud durante las visitas a playas, ríos o piscinas.

Uno de los principales riesgos es lanzarse de cabeza al agua, ya sea con piqueros o clavados, ya que el impacto directo con la cabeza puede provocar graves lesiones en la columna.

Una mala ejecución de esta maniobra aumenta significativamente el peligro de daños permanentes. “El verano es un tiempo para disfrutar, compartir y descansar, pero también un período en el que aumentan los accidentes en ríos, playas y piscinas. En estos últimos días de descanso, queremos hacer un llamado a extremar las precauciones y evitar situaciones que puedan afectar la salud, ya sea por la exposición al sol o por accidentes en el agua. Es fundamental no perder de vista a los niños y niñas, respetar las se-

8 días faltan para el fin de febrero y la vuelta al trabajo y clases de muchos. Llamam a prevenir accidentes.

ñaléticas de seguridad, evitar zonas no habilitadas para el baño y nunca ingresar al agua bajo los efectos del alcohol”, señaló el subdirector de Gestión Asistencial del SSÑ, Dr. Max Besser Valenzuela.

El especialista enfatizó que “la mayoría de las lesiones graves en entornos acuáticos ocurren por imprudencias o falta de vigilancia, especialmente en niños y niñas. Adoptar una conducta segura puede minimizar estos riesgos considerablemente. Un descuido puede ser fatal: la prevención y la responsabilidad de cada persona marcan la diferencia. Incluso un leve impacto contra el agua puede representar un riesgo para la columna cervical con consecuencias graves”.

CÓMO ACTUAR

En caso de un accidente acuático, la rapidez es fundamental. “Ante cualquier accidente, actuar con rapidez es esencial, ya que los primeros minutos son cruciales. Cuan-

131 es el número del Samu al que se debe recurrir en caso de emergencias graves para que acudan a lugar.

do presenciemos que una persona ha sufrido una mala zambullida, presenta lesiones o tiene compromiso de conciencia después de una inmersión, si el lugar cuenta con salvavidas lo más adecuado es alertar de inmediato a éstos. Si estamos solos, lo primero es dar aviso a los servicios de emergencia, como el SAMU (131) cuando exista riesgo vital, para que acudan al lugar. Si ya dimos aviso a los servicios de emergencia y queremos prestar socorro, primero evaluar si esta acción será segura y no pondrá en riesgo la vida.

Cuando la víctima esté en un lugar seguro y contamos con conocimientos en primeros auxilios, verificar su estado y proporcionar una primera atención si es necesario”, indicó Luis Medina Saldías, enfermero Coordinador de la Red de Urgencia Hospitalaria y APS del SSÑ.

El profesional también aconsejó acudir a un centro de atención si persisten las

molestias tras un golpe. “Si después de un golpe en el agua o de realizar maniobras arriesgadas se presentan molestias, prefiera acudir al dispositivo de urgencia de atención primaria más cercano, ya sea un SUR, SAPU o SAR, donde los equipos de salud podrán evaluar el estado del paciente, determinar la gravedad de la lesión, proporcionar un tratamiento oportuno y derivar si es necesario”.

La invitación a la comunidad es a disfrutar de esta temporada con seguridad y responsabilidad. Es importante recordar que pequeños actos de precaución pueden marcar una gran diferencia en la prevención de accidentes. Estar atentos a las condiciones del entorno, supervisar constantemente a los niños y niñas, y evitar conductas de riesgo, como el consumo de alcohol antes de ingresar al agua, son medidas clave para garantizar una experiencia segura y placentera. Además, seguir las indicaciones de los equipos de emergencia y acudir oportunamente a un centro de salud en caso de cualquier incidente puede salvar vidas y prevenir complicaciones mayores. ☞