

## Vacaciones seguras

**Sergio Durán**  
**Académico Enfermería**  
**U. Andrés Bello**  
**sede Concepción**

**P**ara que todos puedan disfrutar de esta época estival de forma segura, es fundamental enfocarse en los cuidados, con énfasis en los niños, niñas, adolescentes y adultos mayores.

Lo principal es revisar la seguridad del lugar. Es importante asegurarse de que el lugar es apto para el baño y que haya personal

de salvavidas disponible. Antes de salir, se debe explicar a los adultos mayores el lugar que visitarán y mantener una comunicación constante con ellos, ya que pueden desorientarse.

Las piscinas son un lugar donde se debe tener especial cuidado. Es fundamental prevenir caídas por pisos resbaladizos, contar con un encargado de supervisar y asegurarse de que las instalaciones estén bien mantenidas y cuenten con medidas de seguridad.

Hay que recordar que la alimentación e hidratación son clave en esta época: Los alimentos deben mantenerse a una temperatura adecuada con el uso de neveras o envases herméticos. Es importante consumir líquidos para evitar la deshidratación.

Hay que asegurarse que no haya corrientes fuertes en el mar y evitar la exposición al sol durante largos períodos. Y, sobre todo, nunca exponer al sol a los bebés menores de 6 meses.

En caso de insolación grave, se debe acudir a un servicio de atención en salud y ante cualquier emergencia: informar inmediatamente los salvavidas y activar cadena de sobrevivencia al 131 SAMU o 137 emergencias marítimas.

Mantener estos cuidados es crucial para garantizar que las vacaciones sean una experiencia positiva y segura para toda la familia, sin que se convierta en un riesgo. La prevención es la clave.