

## ¡El color del traje de baño podría salvar la vida de tu hijo!

**¿Sabías que esto influye en la prevención de ahogamiento? Urgencióloga de Clínica INDISA advierte los riesgos del verano y da a conocer los cinco motivos de consulta más frecuentes y cómo prevenirlos.**

Si bien enero llegó a su fin, el verano no está ni cerca de terminar, y la temporada alta de vacaciones recién comienza. Según una encuesta realizada por la Cámara de Comercio de Santiago, dos de cada tres chilenos planean vacacionar este verano, lo que indica que aún se debe estar alerta a los distintos riesgos que puede traer el mes de febrero.

### El color del traje de baño: más que una cuestión de estilo

"El color del traje de baño de los niños puede jugar un papel crucial a la hora de prevenir ahogamientos", destaca la Dra. Vanessa Aguilera, jefa de Urgencia INDISA Maipú. Los colores llamativos y contrastantes con el agua, como el rojo, el naranja, el amarillo y todos los fluorescentes, facilitan la tarea de localizar a un niño en caso de emergencia.

"Los trajes de baño oscuros o similares al color del agua pueden dificultar la visibilidad y aumentar el riesgo de accidentes", alerta la urgencióloga.

### Verano, piscinas y lavadoras: una combinación mortal

"Uno de los principales

motivos de consulta en Urgencia es la atención de quemaduras, causadas por descargas eléctricas, un riesgo evitable con simples medidas de seguridad en el hogar", reconoce la Dra. Vanessa Aguilera.

El agua puede generar cortocircuitos y electrocuciones, especialmente si se producen fugas o salpicaduras. Por esto, es fundamental mantener los electrodomésticos alejados de zonas húmedas y asegurarse de que las instalaciones eléctricas estén en perfectas condiciones.

### Insolación y quemaduras

La exposición prolongada al sol sin protección adecuada puede provocar graves quemaduras y deshidratación. Para evitar un shock de calor, la Dra. Aguilera entrega las siguientes recomendaciones:

- \* Utilizar protector solar SPF 50 y reaplicarse cada 2 horas.
- \* Tomar agua constantemente.
- \* Ponerse sombrero y gafas de sol para proteger el rostro.
- \* Comer frutas y verduras que nos hidraten.
- \* Buscar la sombra durante las horas de mayor radiación.
- \* Evitar el sol entre las

12:00 y las 16:00 horas.

"Si hay confusión, mareos, dolor de cabeza, piel enrojecida y caliente, o aumentan los latidos cardíacos, se debe buscar atención médica inmediata", advierte la Dra. Aguilera.

### Picaduras de insectos

La presencia de insectos como mosquitos y abejas puede generar molestias y riesgos para la salud, especialmente en zonas con abundante vegetación. Para evitar reacciones alérgicas, se aconseja usar repelentes, y, en caso de poseer antecedentes, andar con la dosis indicada en tratamiento.

Ante la sospecha de heridas producidas por insectos u otros, la Dra. de INDISA Maipú recomienda consultar al servicio de urgencia lo antes posible.

Sin embargo, es la araña de rincón la que representa una amenaza más grave, especialmente en altas temperaturas. "Esta araña venenosa suele esconderse en lugares oscuros y su mordedura puede tener consecuencias graves, y en algunos casos fatales", puntualiza la Dra. de INDISA Maipú.

Para protegerse es fundamental mantener los ambientes limpios, vestir ropa



que cubra la piel y revisar cuidadosamente los lugares donde puedan esconderse estos arácnidos. "Si a pesar de las precauciones sufres una mordedura, es crucial ponerse hielo en la zona afectada y buscar atención médica de inmediato", recomienda.

### Accidentes domésticos

Los niños son especialmente vulnerables a los accidentes domésticos, como caídas, cortes o quemaduras. "Es importante vigilarlos en todo momento y asegurar que el hogar sea un entorno seguro", comenta la doctora Vanessa Aguilera. Algunos consejos para disfrutar un verano seguro son:

**Supervisión constante:** los niños pequeños nunca deben estar solos cerca del agua, ni siquiera en piscinas con poca profundidad.

**Educación:** enseña a los niños a nadar y a respetar

las normas de seguridad en el agua.

**Primeros auxilios:** aprende las técnicas básicas de primeros auxilios para poder actuar rápidamente en caso de emergencia.

**Equipo de seguridad:** utiliza chalecos salvavidas y otros equipos de seguridad adecuados.

**Equipo de protección:** asegúrate de que usen cascos y rodilleras al realizar actividades como patinar o andar en bicicleta, y elige áreas de juego seguras y libres de obstáculos.

"La prevención es la mejor herramienta para evitar accidentes durante el verano. Es fundamental estar atentos a los niños, seguir las recomendaciones de seguridad y acudir al médico ante cualquier síntoma preocupante", enfatiza la jefa de Urgencia INDISA Maipú, Dra. Vanessa Aguilera.