

# Vacaciones seguras

Por: **Sergio Durán**

**Académico Enfermería U. Andrés Bello, sede Concepción**

Para 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 preve-

nir 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.