

Canarias7

Las altas temperaturas elevan las probabilidades de ahogamientos

ALERTA METEREOLÓGICA

Especial atención a la población más vulnerable: niños, personas con patologías crónicas y mayores



Jueves, 16 junio 2022, 08:26

La declaración de **alerta por altas temperaturas** en España, además del riesgo de incendios y de golpes de calor, también incrementa las **probabilidades de que se produzcan ahogamientos** entre los bañistas, según estudios elaborados por la plataforma para la prevención de los ahogamientos, '**Canarias, 1500 Km de Costa**', impulsada por el periodista y experto divulgador de la seguridad acuática y primer Abanderado azul en España por ADEAC Bandera Azul, Sebastián Quintana.

Así se está constatando en los últimos seis días en todo el territorio nacional, con un total de **diez fallecidos**, entre ellos dos niños, así como un notable número de bañistas con lesiones graves y moderadas. Los escenarios no se circunscriben únicamente a playas y zonas de costa, sino en espacios acuáticos de la España interior (ríos, piscinas, canales, etc.)

El aumento de la temperatura acrecienta notablemente la afluencia de ciudadanos a zonas de costa y a todo tipo de **espacios acuáticos**, con el fin de mitigar el calor. Esto supone que se multiplique el número de bañistas en **playas, piscinas, embalses**, etc.; además, éstos aumentarán su interacción en el medio acuático, no solo en número de baños, sino en tiempo de permanencia en el agua en cada chapuzón.

Por todo ello, `Canarias, 1500 Km de Costa´ insiste en extremar la precaución, especialmente los sectores de **población más vulnerable**: los niños, los aquejados por patologías crónicas y las personas mayores.

Un bebé de 12 meses, muere ahogado en 27 segundos

En el caso de los niños, se detecta un preocupante aumento de accidentes por sumersión. Según los estudios elaborados por `Canarias, 1500 Km de Costa´ y de otros **expertos nacionales e internacionales**, en el 95% de los casos en que la víctima de accidente acuático es un menor de edad, se produce por una falta de atención y vigilancia del adulto que está a su cargo, por general sus madres y padres.

Hay que tener en cuenta que para que una **niña o niño de entre 4 y 7 años** puedan perder la vida, bastan tres minutos sin respirar. **Un bebé** de 12 meses de edad, fallece en 27 segundos y en apenas 10 centímetros de profundidad del agua.

Según datos de la asociación Ahogamiento.com, cada año mueren ahogados en España una media de 40 menores de edad.

Un infarto en el agua provoca el ahogamiento en tan sólo un minuto

En cuanto a los seniors, es **imprescindible** ser consciente de la condición y limitaciones físicas. Se recomienda **introducirse progresivamente** para aclimatar el cuerpo a la temperatura del agua. Si sientes frío, no te bañes.

Mantente bien hidratado, ponte a la sombra, evita comidas pesadas y no acudas a la playa a las horas centrales del día. **Un infarto** en el agua provoca el ahogamiento en tan sólo un minuto. Por eso es clave evitar las zonas profundas y los ejercicios físicos intensos.

Finalmente, reiterar la **obligatoriedad de seguir las indicaciones del socorrista**, su función es garantizar la seguridad del bañista y advertir de los riesgos que hay en cada momento y en cada circunstancia. No juegues con tu vida ni con la de los que irán en tu ayuda.

Y recuerda que **después de una copiosa comida**, se ha de entrar en el agua con moderación transcurridas aproximadamente 2 horas, para así evitar la **hidrocución** (coloquialmente denominada 'corte de digestión'). Evitar exponerte muchas horas al sol y utilizar siempre una crema con alta protección solar. Jamás entres en el agua después de haber **ingerido alcohol** en exceso o haber consumido sustancias estupefacientes.