

## CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: [editor@elpinguino.com](mailto:editor@elpinguino.com)

# LO ESENCIAL PARA REACCIONAR A TIEMPO EN PLAYAS Y PISCINAS

### Señor Director:

El verano es sinónimo de descanso, pero en playas y piscinas los riesgos están siempre presentes. Cada temporada se repiten situaciones evitables como el ingreso a zonas no habilitadas, consumo de alcohol antes del baño, exposición prolongada al sol y breves descuidos que terminan en emergencias graves. Los datos nacionales e internacionales confirman que el ahogamiento y los accidentes asociados al agua siguen siendo un problema de salud pública prevenible.

La Organización Mundial de la Salud estima que cerca de 300 mil personas mueren cada año por ahogamiento en el mundo, siendo una de las principales causas de muerte no intencional, especialmente en niños, adolescentes y adultos jóvenes. Además, muchos eventos no fatales dejan secuelas respiratorias y neurológicas de largo plazo.

En Chile, cada temporada estival se registran decenas de fallecidos por inmersión y cientos de rescates y atenciones de urgencia, principalmente en sectores no habilitados, sin salvavidas y con alcohol o calor extremo como factores asociados.

Las estadísticas muestran que elegir bien dónde bañarse puede salvar vidas. Respetar señalizaciones, banderas e indicaciones de salvavidas reduce significativamente el riesgo. En piscinas, especialmente domiciliarias, los niños menores de cinco años concentran una parte importante de los accidentes. Muchos ocurren en lapsos breves por falta de supervisión. Los cierres perimetrales y accesos controlados no son opcionales, son medidas preventivas de alto impacto.

La mayoría de los ahogamientos infantiles ocurren en silencio y en menos de un minuto. Por eso, la vigilancia debe ser directa y permanente, sin distracciones, ya que flotadores o juguetes inflables no eliminan el riesgo.

Ante una emergencia, no exponerse al peligro y pedir ayuda inmediata a salvavidas o personas capacitadas. Si la persona no respira normalmente, iniciar reanimación y activar los servicios de emergencia. Incluso si se recupera, debe evaluarse ante la persistente, dificultad respiratoria o somnolencia. En golpes en cabeza o cuello con desmayo, confusión o vómitos, no movilizar y llamar al 131.

El alcohol y el golpe de calor aumentan el riesgo. La prevención, decisiones responsables y una reacción rápida pueden marcar la diferencia.

**Michel Garat,  
Director Enfermería  
Campus República  
Universidad Andrés Bello**

“MARKETING” DE LAS CIENCIAS