

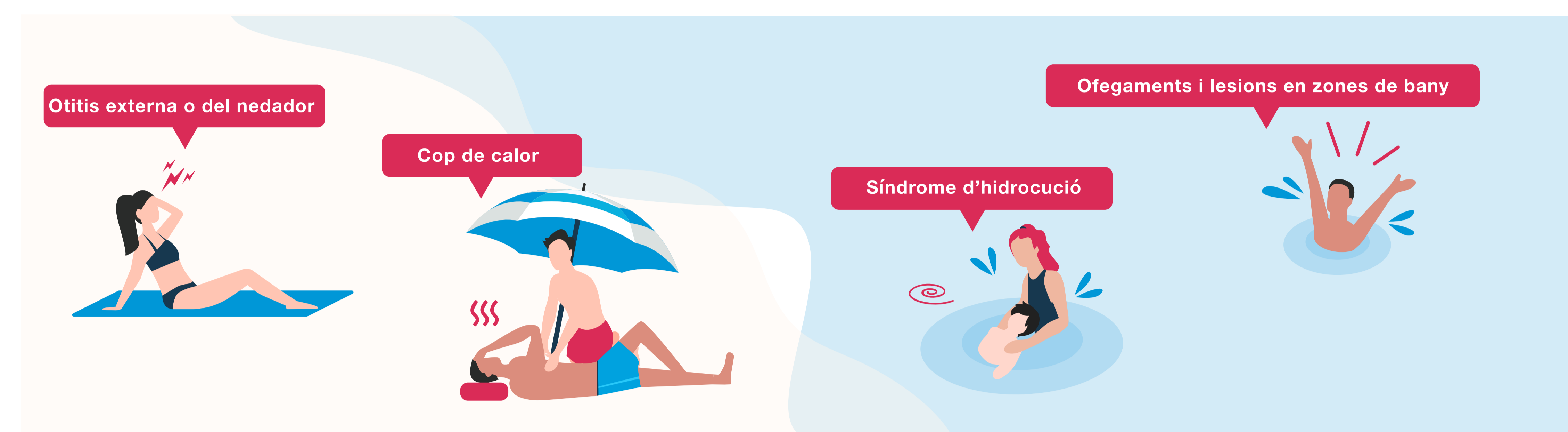
**Precaucions a l'estiu**

Durant els mesos d'estiu, el sol i l'aigua estan molt presents en el dia a dia, sigui a la platja, a la piscina o en altres zones aquàtiques de lleure, com ara rius o pantans. En les jornades de descans estival, és molt recomanable prendre precaucions per evitar que la calor ens afecti la salut i prevenir les afeccions i els accidents més comuns relacionats amb l'aigua<sup>1-3</sup>.

# Gaudeix de l'estiu amb precaució



Alguns dels riscos més comuns a l'estiu pels quals hem de prendre mesures de prevenció són:



## Síndrome d'hidrocúció

Què és i per què es produeix?<sup>4,5</sup>

La **síndrome d'hidrocúció** o **xoc termodiferencial**, conegut popularment com a "tall de digestió", és una reacció del cos a un canvi ràpid de temperatura quan ens submergim brusquement a l'aigua freda

Síntomes<sup>4,5</sup>

- Mareig.**
- Dolor abdominal.**
- Pèrdua de coneixement** (en els casos greus).
- Nàusees.**
- Vòmits.**

Factors que afavoreixen la síndrome d'hidrocúció<sup>4-6</sup>

- Canvi molt bruscat de temperatura:**
  - Aigua molt freda (< 27 °C).
  - Cos molt calent, per haver estat al sol o fent exercici.
- Digestió:**
  - Després de menjar, l'estómac i l'intestí demanen molt oxigen per digerir els aliments consumits. Quan ens exposem a l'aigua freda, el ritme del cor i la circulació de la sang s'alentixen, els vasos sanguinis de la pell es contrauen per estalviar energia i mantenir la temperatura corporal, i el reg sanguini es dirigeix preferentment al cervell i a l'aparell digestiu, cosa que rep el nom de reflex d'immersió.
  - Si el **reflex d'immersió** és molt intens, apareix mareig, visió borrosa, símptomes digestius com ara nàusees i vòmits i, en els casos més greus, es pot produir una parada cardiorrespiratòria.
- Consum d'alcohol o drogues.**
- Malalties del sistema nerviós o cardíacs.**

Recomanacions<sup>3-6</sup>

- Entra a l'aigua a poc a poc,** i mulla't abans els canells, els braços, el cap i la nuca.
- Espera una estona** abans de banyar-te si has fet exercici.
- Després de menjar,** espera't 2 o 3 hores per banyar-te.
- Evita el sol** una estona abans del bany perquè disminueixi la temperatura corporal.
- Evita els àpats copiosos.**
- No et banyis o surtis de l'aigua si notes calfreds, bronzits a les orelles, fatiga, malestar, vertigen o picors** al ventre o als braços.

## Cop de calor

Què és i per què es produeix?<sup>7</sup>

El **cop de calor** és un trastorn greu causat per un augment bruscat de la temperatura corporal, i pot estar precipitat per:

- L'exposició prolongada a la calor.
- La pràctica d'una activitat física intensa en un ambient molt calorós.

Un cop de calor **s'ha de tractar de manera urgent**, ja que pot ser mortal o provocar danys greus al cervell, el cor, els ronyons i altres òrgans vitals.

Síntomes<sup>7-9</sup>

- Augment de la temperatura corporal** (> 40 °C)
- Canvis de comportament,** confusió i dificultat per parlar.
- Pell calenta i vermella,** seca o suosa.
- Mal de cap intens.**
- Fatiga.**
- Nàusees, vòmits o diarrea.**
- Respiració ràpida i pols accelerat.**
- Desmai, convulsions o pèrdua del coneixement.**

Factors que afavoreixen el cop de calor<sup>7-9</sup>

- Edad:** és més habitual en infants i gent gran.
- Activitat a l'aire lliure:** els esportistes i les persones que treballen a l'aire lliure són més vulnerables als efectes de la calor.
- Malalties:** algunes malalties cròniques cardíacs o pulmonars poden afavorir els cops de calor.
- Medicaments:** alguns fàrmacs, com ara diürètics, antihistamítics i antidepressius, redueixen la capacitat de l'organisme per reaccionar a la calor i mantenir la hidratació.

Recomanacions<sup>3,7-9</sup>

- Evita l'exposició solar** durant les hores de més calor.
- Evita l'activitat física** en les hores centrals del dia.
- Utilitza gorra, crema solar, ulleres, para-sols i altres elements que protegeixin del sol.**
- Beu molta aigua** i remulla't amb freqüència.
- Evita els àpats copiosos, l'alcohol i les begudes amb cafeïna.**

Com cal actuar en un cop de calor?<sup>7,8</sup>

- En primer lloc, s'ha de demanar ajuda al telèfon d'emergències, el 112.**
- Cal traslladar la persona afectada a un lloc fresc.**
- Cal intentar reduir-li la temperatura corporal:** si es pot, treure-li una mica de roba, ruixar-la amb aigua freda, col·locar-li draps molsos sobre el front, el coll, la nuca o les aixelles, entre d'altres, ventar-la amb un ventilador o un ventilador o cobrir-la amb un llençol humit.
- L'hem de col·locar en posició semiasseguda** per afavorir la respiració.
- Si la persona conscient està afeblida, se li pot oferir aigua o una beguda isotònica** (alcohol mai) perquè se la begui a glopets.
- Si ha perdut el coneixement, s'ha de posar en posició lateral de seguretat i trucar immediatament al 112.**

## Otitis externa o del nedador

Què és i per què es produeix?<sup>10,11</sup>

És una infecció al conducte auditiu extern, coneguda també com a **otitis externa**. Normalment, està causada per la humitat acumulada a les orelles després del bany, que afavoreix el creixement de bacteris; per això, també s'anomena otitis del nedador.

Síntomes<sup>10,11</sup>

- Picor i envermelliment** del canal auditiu.
- Dolor lleu** que empitjora en moure l'orella o pressionar la zona d'accés a l'orella.
- Secreció clara i sense olor.**
- Dificultat per sentir-hi correctament.**
- Sensació de tenir l'orella tapada o inflamada.**
- Si la infecció empitjora, el dolor és més intens,** la secreció és purulenta i abundant i pot aparèixer febre.

Factors que afavoreixen l'otitis externa<sup>10,11</sup>

- Excés d'humiditat** al conducte auditiu per suor, banys freqüents o humitat ambiental.
- Exposició a bacteris** per bany en aigua contaminada.
- Ús d'hisops de cotó (bastonets),** forquetes o les ungles per netejar les orelles.
- Ús d'auriculars i audiòfons.**

Recomanacions<sup>10,11</sup>

- Eixuga't la part externa** de les orelles amb una tovallola després del bany.
- Inclina el cap als costats** i estira els lòbuls en diferents direccions per drenar l'aigua.
- Fer servir taps o casquet** de bany per nedar.
- Informa't sobre la possible presència de bacteris** a la zona de bany.
- Protegeix-te les orelles de substàncies irritants.**
- Evita introduir objectes** a les orelles per gratar-te o per netejar-te-les.

## Ofegaments i lesions en zones de bany

Què és i per què es produeix?

L'**ofegament** és la **segona causa de mort accidental a Europa en persones de 0 a 19 anys**; la canalla i els adolescents homes són els grups de més risc<sup>12</sup>. A més, els salts imprudents a l'aigua, les capbussades, són la **tercera causa de lesió medul·lar a Espanya**<sup>3</sup>.

¿Cómo prevenir los ahogamientos?<sup>1,2,12</sup>

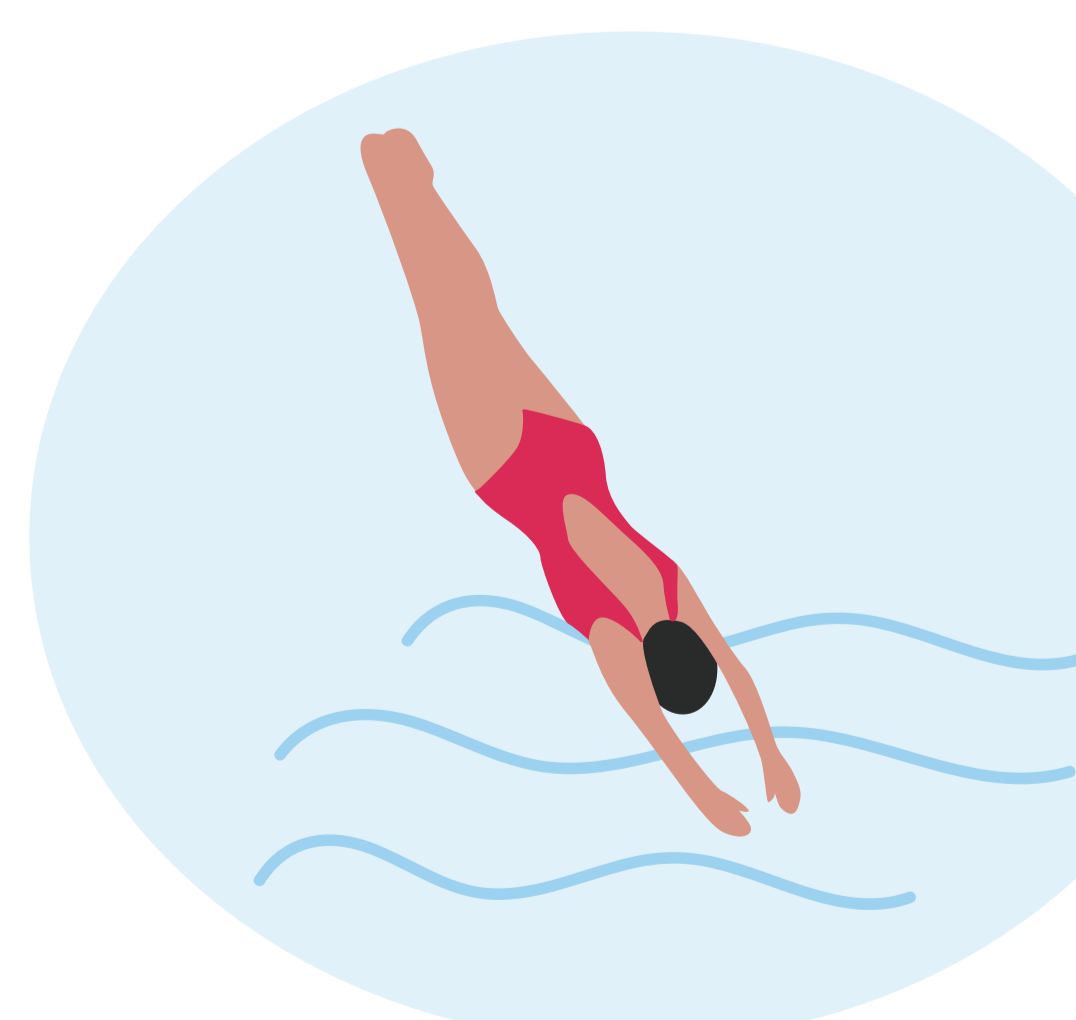
- La mesura de prevenció principal és vigilar la mainada** quan és a prop de l'aigua.
- Utilitza només zones habilitades per al bany** i durant els horaris amb vigilància d'un socorrista.
- Respecta la senyalització i les banderes de les zones de bany.**
  - Roja:** bany prohibit.
  - Amarillo:** bany amb precaució.
  - Verde:** bany permès.
  - Negra:** platja tancada.
- Cal obeir sempre les indicacions dels socorristes.**
- Evita banyar-te sol,** encara que nedis bé, o avisa els acompanyants quan entris a l'aigua.
- No et tiris de cap a l'aigua** en zones de poca profunditat.
- Si utilitzes matalassos i inflables,** para atenció per **no allunyar-te gaire de la vora.**
- Informa't sobre el risc de consumir alcohol o drogues** a prop de l'aigua.

Extremar les precaucions amb la canalla<sup>1-3,12,13</sup>

- Ensenya als infants a flotar** i a nedar com més aviat millor.
- Protegeix els nens amb un tipus de flotador adequat.** Els més segurs són els que no es poden desinflar, com les armlles.
- Ensenya a la mainada com s'han de comportar en ambients aquàtics** i els riscos que poden córrer.
- Un adult ha de vigilar constantment els infants** des d'una distància que li permeti arribar a l'aigua en menys de 20 segons.
- No deixis els nens petits a cura d'altres nens més grans.**
- Instal·la elements de protecció a les piscines:** tanca al perímetre, alarma per detectar caigudes, lona protectora, etc.

Com es poden prevenir altres lesions en zones de bany?<sup>12,13</sup>

- No saltis a l'aigua** en zones de profunditat desconeguda o fons rocós.
- No et tiris de cap** en piscines de menys de 180 cm de profunditat.
- Utilitza un calçat adequat** a les característiques del terra per evitar rrelliscades i caigudes.
- Respecta les zones delimitades a embarcacions i esports aquàtics.**



<sup>1</sup>Los pediatras de atención primaria recuerdan que 8 de cada 10 ahogamientos infantiles en España se producen en piscinas privadas y piden extremar las precauciones. AEPAP. Juny 2019. [https://www.aepap.org/sites/default/files/noticia/archivos\\_adjuntos/final\\_np\\_recomendaciones\\_verano.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/noticia/archivos_adjuntos/final_np_recomendaciones_verano.pdf)

<sup>2</sup>Tiempo de piscinas. Familia y salud. Juliol 2018. <https://www.familiaysalud.es/podemos-prevenir-prevencion-de-accidentes/como-prevenir-tiempo-de-piscinas>.

<sup>3</sup>Guía didáctica: Playas, Piscinas y aguas interiores. Junta d'Andalusia. Març 2023.

<sup>4</sup><https://www.juntadeandalucia.es/sites/default/files/inline-files/2023/03/Gu%C3%ADa%20para%20evitar%20accidentes%20y%20ahogamientos%20en%20playas%2C%20piscinas%20y%20aguas%20interiores.pdf>

<sup>5</sup>El corte de digestión: consejos para evitarlo. Kern Pharma. 2017. <https://www.kernpharma.com/es/blog/el-corte-de-digestion-consejos-para-evitarlo>

<sup>6</sup>El "corte de digestión", ¿riesgo real o infundado? Hospital San Joan de Déu. Juny 2016. <https://foros.hsjocon.org/es/articulo/corte-de-digestion-riesgo-real-infundado>

<sup>7</sup>Golpe de calor: primeros auxilios. Mayo Clinic. Agost 2020. <https://www.mayoclinic.org/es-es/first-aid/first-aid-heatstroke/basics/art-20056655>

<sup>8</sup>Qué hacer ante un golpe de calor. Conselleria de Sanitat de Castella-La Manxa. Consultat el maig del 2023. <https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/protege-tu-salud/verano-saludable/golpe-de-calor>

<sup>9</sup>Insolación y golpe de calor. Clínica Universitat de Navarra. Consultat el maig del 2022. <https://www.cin.es/chequeos-salud/yida/sana/consejos-salud/insolacion-golpe-calor>

<sup>10</sup>Oído de nadador. Síntomas y Causas. Mayo Clinic. Consultat el maig del 2023. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/swimmers-ear/symptoms-causes/yc-20351662>

<sup>11</sup>La natación y las infecciones de oído. CDC. Agost 2020. <https://www.cdc.gov/healthywater/swimming/ear-infections-esp.html>

<sup>12</sup>Prevención de ahogamientos en el agua. En Familia, AEPED. Juliol 2022. <https://enfamilia.aeped.es/prevencion-prevencion-ahogamientos-en-agua-0>

<sup>13</sup>10 Mitos sobre incidentes en playas y piscinas. SEMES. Agost 2022. <https://www.semes.org/wp-content/uploads/2022/08/Mitos-sobre-incidentes-acuaticos.pdf>