

**Precauciones en verano**

Durante los meses de verano, el sol y el agua están muy presentes en nuestro día a día, ya sea en la playa, en la piscina o en otras zonas acuáticas de recreo como ríos o pantanos. En nuestras jornadas de descanso estival, es muy recomendable tomar precauciones para evitar que el calor afecte a nuestra salud y prevenir las afecciones y los accidentes más comunes relacionados con el agua<sup>1-3</sup>.

# Disfruta del verano con precaución



Algunos de los riesgos más comunes en verano ante los que tomar medidas de prevención son:



## Síndrome de hidrocución

¿Qué es y por qué se produce?<sup>4,5</sup>

El **síndrome de hidrocución** o **shock termodiferencial**, popularmente conocido como "corte de digestión", es una reacción del cuerpo ante un cambio rápido de temperatura cuando nos sumergimos bruscamente en el agua fría.

Síntomas<sup>4,5</sup>

- Mareo.
- Dolor abdominal.
- Pérdida de conocimiento (en los casos graves).
- Náuseas.
- Vómitos.

Factores que favorecen el síndrome de hidrocución<sup>4-6</sup>

- Cambio muy brusco de temperatura:**
  - Agua muy fría (<27 °C).
  - Cuerpo muy caliente, por haber estado al sol o haciendo ejercicio.
- Digestión:**
  - Después de comer, el estómago y el intestino requieren más oxígeno para digerir los alimentos, aumentándose el riego sanguíneo al aparato digestivo.
  - **Reflejo de inmersión:** ante un cambio brusco de temperatura, el ritmo cardíaco y la circulación sanguínea se ralentizan, los vasos sanguíneos de la piel se contraen y el riego se dirige preferentemente al cerebro y aparato digestivo. Si el reflejo es muy intenso aparece mareo, visión borrosa, náuseas, vómitos... En casos graves puede darse una parada cardiorrespiratoria.
- Consumo de alcohol y/o drogas.
- Enfermedades del sistema nervioso o cardíacas.

Recomendaciones<sup>3-6</sup>

- Entrar en el agua despacio, mojóndose previamente las muñecas, brazos, cabeza y nuca.
- Evitar el sol un rato antes del baño para que disminuya la temperatura corporal.
- Esperar un rato antes de bañarse si se ha estado haciendo ejercicio.
- Evitar las comidas copiosas.
- Después de comer, esperar 2 o 3 horas para bañarse.
- No bañarse, o salir del agua, si se notan escalofríos, zumbidos en los oídos, fatiga, malestar, vértigo o picores en el vientre o los brazos.

## Golpe de calor

¿Qué es y por qué se produce?<sup>7</sup>

El **golpe de calor** es un trastorno grave causado por un aumento brusco de la temperatura corporal, y puede estar propiciado por:

- La exposición prolongada al calor.
- La práctica de una actividad física intensa en un ambiente muy caluroso.

Un golpe de calor **debe tratarse de manera urgente**, ya que puede ser mortal o provocar daños graves en el cerebro, el corazón, los riñones y otros órganos vitales.

Síntomas<sup>7-9</sup>

- Aumento de la temperatura corporal (> 40 °C).
- Cambios de comportamiento, confusión y dificultad para hablar.
- Piel caliente y roja, seca o sudorosa.
- Dolor de cabeza intenso.
- Fatiga.
- Náuseas, vómitos o diarrea.
- Respiración rápida y pulso acelerado.
- Desmayo, convulsiones o pérdida del conocimiento.

Factores que favorecen el golpe de calor<sup>7-9</sup>

- Edad:** es más habitual en niños y personas mayores.
- Actividad al aire libre:** los deportistas y las personas que trabajan al aire libre son más vulnerables a los efectos del calor.
- Enfermedades:** algunas enfermedades crónicas cardíacas o pulmonares pueden favorecer los golpes de calor.
- Medicamentos:** algunos fármacos como los diuréticos, antihistamínicos y antidepressivos reducen la capacidad del organismo para reaccionar frente al calor y mantener la hidratación.

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

- Evitar la **exposición solar** durante las horas de más calor.
- Evitar la **actividad física** en las horas centrales del día.
- Utilizar gorra, crema solar, gafas, sombrillas y otros elementos que protejan del sol.
- Beber agua** suficiente y remojar con frecuencia.
- Evitar las **comidas copiosas**, el alcohol y las bebidas con cafeína.

¿Cómo actuar ante un golpe de calor?<sup>7,8</sup>

- En primer lugar, pedir ayuda en el teléfono de emergencias 112.**
- 1. Trasladar a la persona afectada a un **lugar fresco**.
- 2. Colocarla en **posición semisentada** para favorecer la respiración.
- 3. Intentar **reducir su temperatura corporal:** quitarle algo de ropa si es posible, rociarla con agua fría, colocar paños mojados en agua fría sobre su frente, cuello, nuca o axilas, entre otros; darle aire con un abanico o un ventilador, o cubrirla con una sábana húmeda.
- 4. Si la persona afectada está consciente, **ofrecerle agua o una bebida isotónica** (nunca alcohol) para tomar a sorbos.
- 5. Si ha perdido el conocimiento, ponerla en **posición lateral de seguridad** y **llamar inmediatamente al 112.**

## Otitis externa o del nadador

¿Qué es y por qué se produce?<sup>10,11</sup>

Es una infección en el conducto auditivo externo también conocida como **otitis externa**. Normalmente, está causada por la humedad acumulada en los oídos después del baño, que favorece el crecimiento de bacterias; es por esto por lo que también se la denomina otitis del nadador.

Síntomas<sup>10,11</sup>

- Picor y enrojecimiento** del canal auditivo.
- Dolor leve** que empeora al mover la oreja o presionar la zona de acceso al oído.
- Secreción clara** y sin olor.
- Dificultad para oír correctamente.**
- Sensación de tener el oído **lleno o inflamado.**
- Si la infección empeora, el **dolor es más intenso**, la secreción es purulenta y abundante y puede aparecer fiebre.

Factores que favorecen la otitis externa<sup>10,11</sup>

- Exceso de humedad** en el conducto auditivo por sudor, baños frecuentes o humedad ambiental.
- Exposición a bacterias** por baño en aguas contaminadas.
- Uso de hisopos de algodón (bastoncillos)**, horquillas o las uñas para limpiar los oídos.
- Uso de auriculares y audífonos.**

Recomendaciones<sup>10,11</sup>

- Secarse la parte externa** de los oídos con una toalla después del baño.
- Inclinar la cabeza** hacia los lados y tirar de los lóbulos en distintas direcciones para drenar el agua.
- Utilizar **tapones o gorro** para nadar.
- Informarse sobre la posible presencia de **bacterias** en la zona de baño.
- Proteger los oídos de **sustancias irritantes.**
- Evitar introducir objetos** en los oídos para rascarse o para limpiarlos.

## Ahogamientos y lesiones en zonas de baño

¿Qué es y por qué se produce?

El **ahogamiento** es la **segunda causa de muerte accidental en Europa en personas de 0 a 19 años**, siendo los niños pequeños y los adolescentes varones los grupos de mayor riesgo<sup>12</sup>. Además, los **saltos imprudentes al agua, zambullidas, son la tercera causa de lesión medular en España**<sup>3</sup>.

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

- La principal medida de prevención es **vigilar de cerca a los niños pequeños** cuando están cerca del agua.
- Utilizar solo **zonas habilitadas para el baño** y durante los horarios con vigilancia de un socorrista.
- Respetar la señalización** y las banderas de las zonas de baño.
  - Roja:** baño prohibido.
  - Amarillo:** baño con precaución.
  - Verde:** baño permitido.
  - Negra:** playa cerrada.

- Obedecer siempre las **indicaciones de los socorristas.**
- Evitar bañarse solo**, aunque se nada bien, o avisar a los acompañantes cuando se entre al agua.
- No lanzarse de cabeza** al agua en zonas de poca profundidad.
- Si se usan colchonetas e hinchables, prestar atención para **no alejarse mucho de la orilla.**
- Informarse sobre el **riesgo de consumir alcohol o drogas** cerca del agua.

Extremar las precauciones con los niños<sup>1-3,12,13</sup>

- Enseñar a los niños a flotar** y a nadar cuanto antes.
- Proteger a los niños con un tipo de flotador adecuado.** Los más seguros son los que no pueden desinflarse, como los chalecos.
- Enseñar a los niños **cómo comportarse en ambientes acuáticos** y los riesgos que pueden correr.
- Un adulto debe **vigilar constantemente a los niños** desde una distancia que le permita llegar al agua en menos de 20 segundos.
- No dejar a los niños pequeños al cuidado de otros niños mayores.**
- Instalar elementos de **protección en las piscinas:** valla en el perímetro, alarma para detectar caídas, lona protectora, etc.

¿Cómo prevenir otras lesiones en zonas de baño?<sup>12,13</sup>

- No saltar al agua** en zonas de profundidad desconocida o fondo rocoso.
- No lanzarse de cabeza** en piscinas de menos de 180 cm de profundidad.
- Utilizar un **calzado adecuado** a las características del suelo para evitar resbalones y caídas.
- Respetar las **zonas de deportes acuáticos.**



<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, Junio, 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. Julio, 2018. <https://www.familiasalud.es/podemos-prevenir/prevenccion-de-accidentes-como-prevenir-tiempo-de-piscinas>

<sup>3</sup>Guía didáctica: Playas, Piscinas y aguas interiores. Junta de Andalucía. Marzo, 2023.

<sup>4</sup>Oído de nadador. Síntomas y Causas. Mayo Clinic. Consultado mayo, 2023. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/otitis-externa/symptoms-causes/syc-20351682>

<sup>5</sup>El corte de digestión: mitos y realidades. Hospital Ochoa. Julio, 2017. <https://www.hospitalochoa.com/es/el-corte-de-digestion-mitos-y-realidades-acarabonar>

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

<sup>7</sup>Golpe de calor: primeros auxilios. Mayo Clinic. Abril, 2022. <https://www.mayoclinic.org/es-es/first-aid/first-aid-heatstroke/basics/art-2008665>

<sup>8</sup>Qué hacer ante un golpe de calor. Consejería de Sanidad de Castilla La Mancha. Consultado mayo, 2023. <https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadano/protege-tu-salud/verano-saludable/golpe-de-calor>

<sup>9</sup>Insolación y golpe de calor. Clínica Universidad de Navarra. Consultado en mayo, 2022. <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/consejos-salud/insolacion-golpe-calor>

<sup>10</sup>Oído de nadador. Síntomas y Causas. Mayo Clinic. Consultado mayo, 2023. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/otitis-externa/symptoms-causes/syc-20351682>

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

<sup>12</sup>Prevención de ahogamientos en el agua. En Familia, AEPEP. Julio, 2022. <https://enfamilia.aeped.es/prevenccion/prevenccion-ahogamientos-en-agua-9>

<sup>13</sup>10 Mitos sobre incidentes en playas y piscinas. SEMES. Agosto, 2022. [https://www.semes.org/wp-content/uploads/2022/08/Mitos\\_sobre\\_incidentes\\_acuaticos.pdf](https://www.semes.org/wp-content/uploads/2022/08/Mitos_sobre_incidentes_acuaticos.pdf)