

El verano comienza, y para mucha familias chilenas comienzan las vacaciones. Pasarlo bien sin exponerse al riesgo es esencial para disfrutar un verano relajado, seguro y feliz. Evitar los ahogos por inmersión y la exposición descontrolada a la luz solar son las dos principales recomendaciones de Mi Doctor.



### AHOGOS POR INMERSIÓN

Es una situación dramática, ya que la mayoría de las veces afecta a niños previamente sanos y que luego de este evento tienen grandes posibilidades de quedar con severas secuelas o morir.

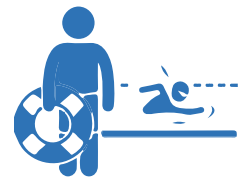
La asfixia por inmersión es una de las principales causas de muerte en todo el mundo, y los más afectados son varones entre 5 y 14 años. Entre los principales factores de riesgo se encuentran: abuso de alcohol, baja condición social y educacional, conducta temeraria y falta de supervisión.

### CÓMO SE PRODUCE EL AHOGO POR INMERSIÓN

Cuando una persona se está ahogando, lo primero que hace es escupir o tragar voluntariamente el agua ingresada. La siguiente respuesta es contener la respiración, pero esto no se puede mantener por más de un minuto. Al no poder sostener la no respiración (apnea), el individuo respira, con entrada de agua en las vías respiratorias. Si la persona no es rescatada, la falta de oxígeno que tiene lleva a pérdida de la conciencia. Este proceso ocurre en pocos minutos.

#### PRIMERAS ATENCIONES EN EL LUGAR

1. Grite por ayuda.
2. Saque lo antes posible al niño del agua.
3. Si respira, póngalo de costado (posición de recuperación) y llame una ambulancia.
4. Si no respira, inicie de inmediato la respiración boca a boca y masaje cardíaco: RCP.
5. No se dé por vencido muy pronto. No extraiga el agua de los pulmones o estómago, sólo demora la reanimación. Por mientras, pida a alguien que llame a Rescate.
6. No le quite o cambie la ropa, la baja temperatura es un aliado.
7. Es mejor una reanimación mal hecha, que ninguna.



En Chile unos 100 niños al año pierden la vida en ahogos por inmersión.

Un 52% de éstos ocurren en piscinas, 69% en presencia de sus padres.

# CLAVES PARA UN VERANO SEGURO

**Debemos preocuparnos de proteger especialmente a nuestros niños durante el verano, no dejándolos en ningún momento solos y expuestos a los peligros del agua y del sol, y siguiendo las recomendaciones de nuestro Director Médico, Dr. Fernando Espina.**

## EXPOSICIÓN A LA LUZ SOLAR EN VERANO:

El sol nos brinda muchos beneficios a nuestra piel cuando nos exponemos a sus rayos en forma responsable, de lo contrario podemos tener graves consecuencias. La recomendación en esta época es tomar sol de 10 a 20 minutos al día para obtener la dosis de vitamina D recomendada (mientras que en invierno se necesitarían casi dos horas). Si nuestra exposición al sol será mayor a ese tiempo es fundamental proteger la piel.

Los rayos solares o rayos ultravioletas (UV) son invisibles al ojo humano y se clasifican de acuerdo a su longitud de onda en 3 tipos: UVA, UVB y UVC. El buen uso que hagamos del protector solar es esencial en verano, pues tanto los rayos UVA como UVB (los únicos que llegan a la tierra) dañan el ADN y pueden producir daños de corto plazo (quemaduras) como de largo plazo (cáncer).

## CÓMO PROTEGER LA PIEL EN VERANO:



Saber que los grupos de más alto riesgo son los niños, adolescentes, y los de pieles claras.



Niños menores de 6 meses de edad no pueden usar bloqueador solar, por lo que no deben ser expuestos al sol.



Usar prendas protectoras: sombreros de ala ancha para proteger rostro, ojos y cuello, y anteojos con filtro.



Evitar tomar el sol entre las 12:00 y las 16:00 horas, cuando el impacto de la radiación es mayor.



Usar bloqueadores solares con filtro UVA, UVB y UVC, aplicar 30 minutos antes de salir y reaplicar cada 3 hrs.



La hidratación es fundamental, y por ello los líquidos deben estar presentes en nuestra dieta.

## QUÉ HACER ANTE QUEMADURAS SOLARES :

Si te excediste con el sol, lo primero es evaluar el nivel de daño. Si no hay demasiado compromiso de la piel, puedes tomar un baño o ducha frescos que te aliviarán. También puedes colocar paños limpios y húmedos sobre la zona afectada.

Si la piel no presenta ampollas abiertas puedes aplicar crema hidratante, una loción o gel de aloe vera que te alivien. Pero en ningún caso debes reventar las ampollas, pues pueden infectarse.

Consulta con nuestro equipo de profesionales o asiste a tu servicio de urgencia si tienes dudas o requieres asistencia médica.



**Dr. Fernando Espina**  
Pediatra Hema-Oncólogo  
Director Médico Mi Doctor