

Nade con seguridad este verano



Ya sea en una barbacoa junto a la piscina, en un columpio en el lago o chapoteando en el océano, una de las mejores maneras de combatir el calor en verano es darse un buen baño con amigos o familiares. Sin embargo, tenga cuidado, ya que esta actividad divertida puede convertirse en una emergencia en una fracción de segundo. Abajo hay algunos consejos que lo ayudarán a nadar de manera segura este verano.

Saber nadar. Saber nadar lo hará sentir naturalmente más cómodo y seguro en el agua. Las clases de natación pueden ser igualmente beneficiosas tanto para niños como para adultos. Tener capacidades avanzadas de natación puede ayudar a salvar su vida o la de alguien que quizás no sabe nadar.

Sepa qué hacer en una emergencia en el agua — incluyendo cómo ayudar de manera segura a alguien que tiene problemas en el agua, a quién llamar para obtener ayuda de emergencia y CPR.

Los nadadores sin experiencia y niños deben usar chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de EE. UU. cuando estén en el agua, pero no confiar únicamente en los chalecos salvavidas.

Nade siempre acompañado; no permita que nadie nade solo, especialmente los niños. Nunca deje a un niño pequeño sin supervisión cerca del agua y no confíe la vida de un niño a otro niño; enseñe a los niños a pedir siempre permiso para acercarse al agua.

Preste atención a las señales y banderas de seguridad. Si hay un letrero, una bandera, un aviso de hora límite u otra advertencia para nadar—preste atención. Hay advertencias por un motivo y pueden ayudarlo a evitar accidentes, lesiones o cosas peores.

Manténgase atento a su entorno mientras esté en el agua. Esté atento a otras cosas como el clima, las corrientes, los niveles del agua, y a otras personas que puedan estar haciendo otras actividades cerca, como paseos en bote, pesca o esquí acuático. Recuerde, siempre salga del agua y busque refugio si hay truenos o relámpagos. Esté atento a los animales que viven en el agua.

Evite beber alcohol antes o mientras nada, bucea o supervisa a nadadores. Eso puede hacer más lento su tiempo de reacción o dificultar su capacidad para responder a una situación.

No olvide el protector solar. Nada pone freno a la diversión del verano más rápido que una quemadura de sol. Use protector solar con un SPF de 30+ que bloquee los rayos UVA y UVB, use gafas de sol con protección UV y use un sombrero de ala ancha. Intente permanecer en la sombra entre las 10:00 a. m. y las 2:00 p. m., cuando los ardientes rayos ultravioleta son más intensos.

Asegúrese de seguir estos consejos de seguridad para nadar antes de saltar a la piscina, al lago o al océano; podrían salvarle la vida a usted o a un ser querido.

Fuente: Cruz Roja Americana: Seguridad en el agua.
<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/water-safety.html>



Llamada • Email • Mensaje • Chat en vivo 

 **HealthAdvocate**SM

No somos una compañía de seguros. Health Advocate no es un proveedor directo de atención médica y no está afiliado a ninguna compañía de seguros ni proveedor externo. ©2024 Health Advocate HA-M-2404006-2FLY