



## Consejos básicos para evitar ahogamientos en lugares de baño

Este verano está siendo especialmente trágico en lo que a ahogamientos se refiere. En las últimas 24 horas han fallecido ocho personas por esta causa. En lo que va a de año, han perdido la vida 222 personas, 57 de ellas sólo en junio. Ante este panorama, es necesario recordar una serie de cuestiones a tener en cuenta para evitar que se produzcan accidentes.

En primer lugar, **hay que bañarse en aguas habilitadas para ello**. Los ríos, pantanos o lagos, y las playas del litoral marítimo que no estén habilitadas para el baño son peligrosas. En este sentido, **siempre que sea posible hay que bañarse en zonas vigiladas**. De este modo, en el caso de que surja algún problema es más fácil recibir ayuda.

Hay que bañarse en aguas habilitadas para ello. (Foto: E&J)

**Nunca es buena idea entrar bruscamente en el agua**, sobre todo después de haber tomado el sol o haber comido. En este sentido, y aunque parece que últimamente hay muchas bromas al respecto, hay que **evitar bañarse cuando se esté haciendo la digestión**. Es recomendable esperar un tiempo aproximado en torno a dos horas para prevenir lo que se conoce como corte de digestión.

Una vez en el agua, **hay que salir de inmediato si se advierte algún síntoma extraño**, como escalofríos, fatiga, dolor de cabeza o en la zona de la nuca, picores, mareos, vértigos o cal ...