

**SALUD** CUIDAR EL CUERPO**La vigilancia a los niños en playas y piscinas**

➤ El sábado, un menor de 4 años falleció en una piscina familiar en la localidad de Fuente Palmera, en Córdoba

**Redacción**

**E**l pasado fin de semana fue trágico en las costas españolas. Solo el sábado, un hombre de nacionalidad francesa de 80 años falleció en la playa de Roses; una mujer mayor de origen alemán también perdía la vida en la Platja d'Aro; mientras que un hombre con residencia en el municipio de San Carles de la Ràpita (Tarragona), aunque procedente de Terrassa, aparecía flotando y sin vida en una playa del municipio.

El mismo sábado, un niño de sólo 4 años de edad moría en una piscina familiar de Fuente Palmera, una localidad de Córdoba.

Y es que tanto las personas adultas como los menores pueden entrar en riesgo si no toman ciertas medidas de prevención cuando van a la playa o a la piscina. Para fomentar los comportamientos responsables en el baño, la Fundació Cet 10 (una entidad que busca potenciar los valores educativos de la actividad física y el ocio en niños y jóvenes) ha impulsado la campaña #capnensofega.

**ATENCIÓN**

El centro deportivo Bac de Roda de Barcelona acogió el pasado fin de semana talleres, juegos educativos y clases prácticas de salvamento con motivo de la campaña, que tam-



En el centro deportivo Bac de Roda de Barcelona tuvieron lugar talleres por la campaña #capnensofega.

bién llegará a casales y campus de verano de las escuelas, donde se repartirán decálogos con los consejos para garantizar la seguridad en las playas y las piscinas.

Hasta el 9 de junio, en 2017 habían fallecido 151 personas por ahogamiento en España. Nueve de ellas, en Catalunya, según indica la Fundación Cet 10.

La entidad pone de relieve la necesidad de que las personas mayores estén siempre vigilantes cuando sus niños se bañan en el mar o

la piscina, "ya que con menos de 27 segundos un niño que no sabe nadar puede empezar a ahogarse".

Las estadísticas reafirman la importancia de tener a los más pequeños bajo control. Tres de cada diez muertes que se dan entre menores de 18 años en este ámbito se producen en piscinas domésticas no vigiladas, según la Fundación Cet 10. Y dos de cada diez tienen lugar en playas no vigiladas. El año pasado, el 86 por ciento de los 437 ahogamientos que hubo en España su-

cedieron en espacios no vigilados, que incluyen por ejemplo los baños en ríos, lagos y embalses que carecen de vigilancia profesional.

Según Ramsés Martí, asesor en seguridad acuática, "la mayoría de los ahogamientos a edades tempranas se dan porque el niño ha entrado en el agua sin que nadie lo controlara, o se ha ahogado sin ser visto". Martí concluye que muchas de estas situaciones podrían evitarse con más vigilancia de padres, cuidadores y monitores. ▀

**Consejos**

➤ La Agència de Salut Pública de Catalunya ofrece sugerencias para evitar riesgos:

- **Enseñar a los niños a nadar.**
- **Vigilantes.** El niño siempre debe estar controlado por una persona adulta responsable.
- **Con flotador.** O burbuja o armilla. En todo caso, este elemento debe ser el correcto para cada edad y ha de renovarse de un año a otro.
- **Sin empujones.** Evitar que los niños jueguen a tirarse al agua, a sumergirse o a lanzarse en cadena por toboganes.
- **Con valla protectora.** Instalarla en piscinas domésticas.
- **Bandera roja.** Indica que el baño no es posible. La amarilla, que hay que tomarlo con precaución. Sobre todo, los niños y la gente mayor.
- **Sin alcohol.** Evitar su consumo antes del baño.
- **Sin prisas.** No entrar de golpe en el agua después de haber comido, de tomar mucho el sol o de hacer deporte.
- **Consultar al médico.** Si se tiene cualquier enfermedad, sobre todo si es cardíaca o circulatoria. Ante cualquier mareo, malestar o visión borrosa hay que salir del agua.

## Guía de la Salud

Medicina - Nutrición - Cuerpo y Mente Masajes terapéuticos

**Dr. JOAQUIM RISTOL i PONT**  
UROLOGIA I ANDROLOGIA

Plaça del Progrés, 24 - 08224 - TERRASSA • Telèfon 93 780 88 66

**ORTOPEDIA TURU**

Rambla Ègara, 376  
Tel. 93 788 84 96

**PODOLOGÍA**

Ortopedia infantil  
Clínica podológica

**ORTOPEDIA**

Ortesis  
Prótesis  
Ayudas Técnicas  
Sillas de Ruedas  
Camas clínicas  
Adaptaciones en el hogar para discapacitados

**FISIOTERÀPIA  
OSTEOPÀTIA  
INFERMERIA  
COS MORERA**  
(Des de 1967)

Mal d'esquena, dolors musculars, ciàtica, post-part, reeducació postural global, lesions esportives, obesitat, estrès.  
EGARSAUNA, Marquès de Comillas, 41 - Tel. 93 733 09 86.  
Mòbil: 690 619 615  
www.cosmorera.cat

**PeakPilates™**

Obtingui una correcta alineació postural i aprofiti tot el potencial de que disposa el seu cos. Millorarà la forma física, l'estètica personal, la relació en el seu ambient.

**PeakPilates™**  
Amb els millors Professionals Certificats  
COS MORERA - EGARSAUNA  
C/. Marquès de Comillas, 41 • Tel. 93 733 09 86  
INFORMI'S

## Los mejores hábitos diarios para hacer frente a las altas temperaturas

Aún no ha empezado el verano, pero ya hace días que los rayos de sol caen con intensidad sobre Terrassa y Catalunya en general. Así que en casa, durante las horas de más calor, conviene cerrar las persianas de aquellas ventanas donde el sol toca directamente. Es un consejo de la Agència de Salut Pública de Catalunya, que también sugiere abrir las persianas por la noche para refrescar la vivienda.

Otro buen hábito es permanecer en las estancias más frescas del hogar y rebajar la temperatura ambiental con ventiladores o bien con aires acondicionados. Ante una ola de calor, la Generalitat también aconseja que las personas se refresquen a menudo en la ducha o con toallas empapadas con agua.

**EN LA CALLE**

Si hay que salir, lo mejor es evitar la exposición directa al sol usando una gorra o un sombrero, gafas de sol y protectores solares. En cuanto a la vestimenta, es mejor utilizar ropa ligera, como el algodón, de co-



Refresharse a menudo es uno de los consejos para vencer el calor.

lores claros y que no sea ajustada. Otros consejos son caminar por la sombra y, si nos sentamos, hacerlo en lugares frescos de la calle o en espacios cerrados que estén climatizados. De vez en cuando también está bien mojarse un poco la cara, e incluso la ropa. Asimismo, conviene evitar los trayectos en coche durante las horas de más calor. Y, una vez estacionados, nunca se de-

ben dejar a menores, personas débiles o animales dentro del coche con las ventanillas cerradas.

También conviene beber agua y zumos de fruta, incluso sin tener sed. Además, no hay que tomar bebidas alcohólicas ni las que contengan mucho azúcar. Y, pensando en quien hace deporte, será mejor que no lo practique al mediodía, que es cuando hace más calor. ▀