

Jesús Sánchez Martos participa en un taller de RCP impartido por profesionales sanitarios del SUMMA 112

La Comunidad forma a la población en reanimación cardiopulmonar y frente a incidencias en el entorno acuático

- El SUMMA 112 ha formado a más de 4.600 madrileños en los 94 cursos de RCP impartidos en la Comunidad
- Durante el verano, técnicos sanitarios ofrecen consejos de baño seguro y de prevención de accidentes acuáticos en piscinas y entorno natural

31 de julio de 2017.- La Comunidad de Madrid está formando a la población en reanimación cardiopulmonar (RCP), a través de cursos que tienen el objetivo de salvar vidas y que capacitan a quienes los reciben a actuar ante situaciones de gravedad, a través del aprendizaje de técnicas que pueden mantener vivas a las personas afectadas mientras llegan los servicios de emergencia sanitaria.

El consejero de Sanidad, Jesús Sánchez Martos, ha participado en la mañana de hoy, en la piscina del parque polideportivo Puerta de Hierro, en el 95 taller impartido por profesionales sanitarios del SUMMA 112, cursos en los que ya se han formado 4.685 ciudadanos. El entorno estival es el enclave idóneo para ofrecer, además, consejos de baño seguro en el entorno natural y piscinas.

Estos cursos teórico-prácticos para la práctica de RCP, tanto en adultos como en niños, enseñan cómo reaccionar frente a situaciones de emergencia mientras llegan los servicios sanitarios. Al finalizar el taller los ciudadanos podrán aumentar la probabilidad de supervivencia de una persona que sufra una parada cardiorrespiratoria. Para ello, deben poder reconocer los signos de una parada, activar a los servicios de emergencia llamando al 112 y realizar una reanimación cardiopulmonar rápidamente. Esos primeros minutos pueden ser claves para salvar la vida del paciente y/o reducir la posibilidad de secuelas.

Durante el periodo estival, el baño en piscinas y zonas naturales es más frecuente, y es adecuado mantener unas medidas de precaución, tanto en la población adulta, como en los niños, a quienes se debe vigilar aun existiendo un socorrista para evitar accidentes.

Si acudimos a [entornos acuáticos con niños](#) debemos tener en cuenta que los pequeños siempre tienen que estar bajo la supervisión de un adulto; prestar especial atención a los objetos hinchables, que dan una falsa sensación de

seguridad; y sacar siempre los juguetes de la piscina, una vez que terminemos la actividad, para evitar objetos atractivos para el niño.

El SUMMA 112 recomienda a través de cinco sencillos pasos recomienda: prevenir el ahogamiento con un reconocimiento de la zona; reconocer la emergencia y pedir ayuda; proporcionar elementos de flotación para evitar la inmersión; auxiliar a quién lo necesite sacándole del agua sólo si sabemos y estamos capacitados para hacerlo; y requerir la asistencia sanitaria (llamada al 112) en caso de que sea necesario.

En las zonas naturales de baño autorizadas debemos tener en cuenta que es recomendable bañarse acompañado, por si se sufre algún problema poder disponer de conocidos que puedan alertar a los servicios de socorrismo. Además, se recomienda no distanciarse en exceso de la orilla, mojarse antes de entrar al agua para evitar cambios bruscos de temperatura, evitar baños después de comer si no se está habituado a ello y prestar especial atención a las horas centrales del día para evitar los golpes de calor o insolaciones.

PROTECCIÓN SOLAR

Con respecto a la exposición solar, los expertos recuerdan que las radiaciones solares pueden provocar efectos perjudiciales, como envejecimiento prematuro de la piel, quemaduras, insolación, o lesiones cancerosas. Es imprescindible usar cremas fotoprotectoras con un factor de protección (FPS) medio-alto, no inferior a 15, que filtren tanto los rayos ultravioleta tipo A (UVA), como los de tipo B (UVB). En caso de los menores, el factor debe ser 50. Las personas de piel clara y/o cabello rubio deben utilizar cremas con mayor factor de protección.

Las cremas se deben usar a diario, incluso en días nublados, y aplicarse cada 2 horas. También hay que evitar la exposición solar entre las 11 y las 16 horas, usar gafas que absorban la luz ultravioleta y emplear barras o lápices fotoprotectores para los labios.

Uno de los consejos básicos para evitar los efectos de las altas temperaturas en la salud es mantener una hidratación adecuada, ingiriendo al menos dos litros de agua aunque no se tenga sed; evitar salir a la calle en las horas más calurosas del día; cerrar las persianas; y aumentar el consumo de frutas de verano y verduras, muy recomendables por su alto contenido en agua y sales minerales.

También se aconseja que no se realicen deportes intensos en las horas de más calor y programar la actividad deportiva a primera hora de la mañana o al caer la tarde. Si se tiene que salir a la calle, se aconseja cubrirse la cabeza con un sombrero o gorra y utilizar ropa ligera de colores claros. Nunca, recuerda Sanidad, se debe dejar a personas o mascotas en un vehículo expuesto al sol en verano.