



[1]

Antes de entrar en el agua es aconsejable respetar las **dos horas de digestión** para evitar la hidrocución, lo que se conoce como corte de digestión. La hidrocución se produce como consecuencia de bañarse durante el periodo de digestión pero también por la exposición prolongada al sol antes del baño, tras un esfuerzo físico intenso o tras una sudoración excesiva.

Por ello, es recomendable no entrar de golpe en el agua. Antes de comenzar el baño el cuerpo debe ir adaptándose a la temperatura, para lo cual es conveniente **mojarse la nuca y las extremidades**.

Cuando una persona sale un corte de digestión puede presentar mareos, sensación de mareo, náuseas y vómitos, debilidad y pérdida. En los casos más graves el pulso se hace más débil y baja la tensión de forma brusca, incluso llegando a producirse una pérdida de conocimiento. En estas situaciones es necesario trasladar a la persona a **un servicio de Urgencias o llamar al teléfono de emergencias 112**.

En cualquier caso es esencial **hidratarse**, por lo que se debe ingerir líquido cada poco tiempo. Con la práctica de ejercicio o juegos en este entorno también se suita, por lo que el cuerpo pierde agua.

No entrar de golpe en el agua, antes de bañarse es recomendable mojar la nuca y las extremidades.

Source URL: <https://www.ssscm.es/portal/informacion/actualidad/temas/baños-y-espaldas/tema-de-baños-y-espaldas>

Link: <https://www.ssscm.es/portal/informacion/actualidad/temas/baños-y-espaldas/tema-de-baños-y-espaldas>

[1] <https://www.ssscm.es/portal/informacion/actualidad/temas/baños-y-espaldas/tema-de-baños-y-espaldas>