

Los niños y los jóvenes son las víctimas más frecuentes de heridas y lesiones producidas por malas zambullidas. En España se producen cada año entre 800 y 1.000 lesiones medulares y entre el 4 y el 11 por ciento del total se deben a actividades deportivas o de ocio propias del verano. Asimismo, el 5 por ciento del total de personas atendidas por lesiones medulares fueron debido a zambullidas en piscinas o similares.

En los casos de malas zambullidas hay una incidencia relevante en niños, porque se realizan en zonas que no pertenecen a la playa, como las zonas portuarias.

¿Qué hacer ante una mala zambullida?

En caso de que se presencie a un grupo de personas realizando zambullidas en una zona no recomendada, lo mejor es alertar a los equipos de salvamento para que emitan avisos preventivos.

Si se presencia una mala zambullida en la que una persona resulta herida hay que avisar a los Servicios de Emergencia y socorrer, sólo y exclusivamente si tenemos los conocimientos y la capacidad física para realizarlo.

Si se tiene la habilidad suficiente, se debe evitar el ahogamiento, llevando a la víctima a una zona segura y preservando en todo momento la integridad de la región cervical.

Otra acción importante es liberar la vía aérea, simplemente traccionando con un pañuelo la lengua hacia adelante, sin movilizar la región cervical, en espera de la llegada de los Servicios de Emergencias.

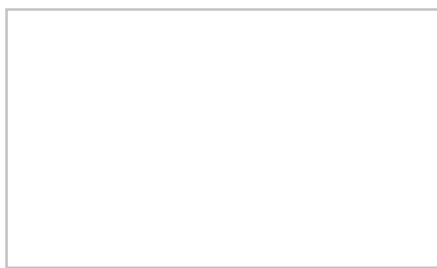
CAMPAÑA PARA LA PREVENCIÓN DE TETRAPLEJIAS POR UNA MALA ZAMBULLIDA



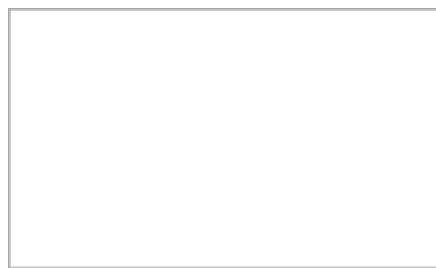
[1]



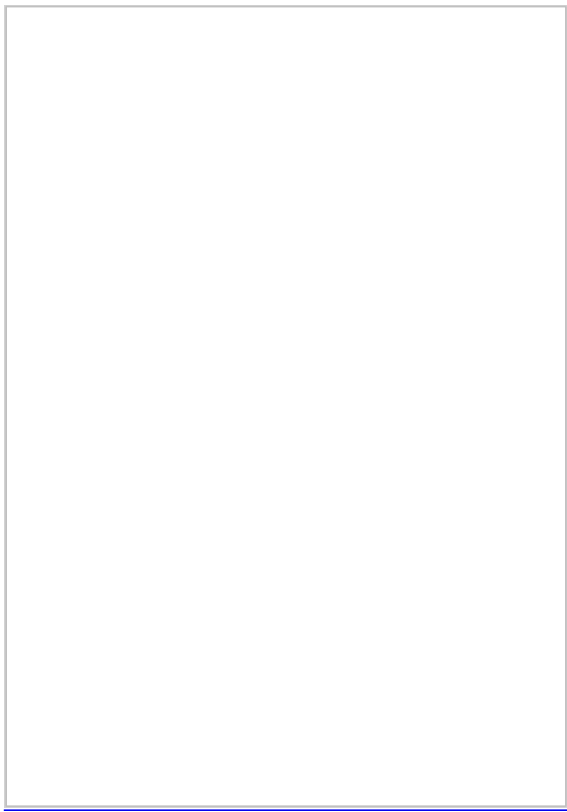
[2]



[3]



[4]



[5]

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/protege-tu-salud/verano-saludable/zambullidas>

Links:

[1] <https://sanidad.castillalamancha.es/files/documentos/pdf/20180619/zambullidas1.pdf#zoom=400>

[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/files/documentos/pdf/20180619/zambullidas2.pdf#zoom=400>

[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/files/documentos/pdf/20180619/zambullidas3.pdf#zoom=400>

[4] <https://sanidad.castillalamancha.es/files/documentos/pdf/20180619/zambullidas4.pdf#zoom=400>

[5] https://sanidad.castillalamancha.es/files/documentos/pdf/20190701/cartel_zambullidas_2019_a3.pdf#zoom=200