

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ❗ Nunca deje solos a niños cerca de piscinas, orillas de la playa, lagos o ríos.
- ❗ Prohíba a sus niños que naden en lugares NO permitidos o con corrientes fuertes.
- ❗ No nade en profundidades, menos si ha comido.
- ❗ Respete la bandera roja de prohibición de baño.

"Basta solo un corto tiempo de asfixia para provocar secuelas graves".

RIESGOS DE CORTES Y CONTUSIONES

Las piscinas y balnearios son una gran atracción para grandes y chicos, sin embargo existen riesgos de sufrir accidentes por resbalones y caídas, especialmente en el caso de niños. Lesiones graves por traumatismos al zambullirse en aguas poco profundas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ❗ No permita juegos bruscos en el interior del agua o en el borde de piscinas.
- ❗ Si posee o visita piscinas fíjese siempre en el tipo de superficies de los bordes y evite correr o jugar si no son antideslizantes.
- ❗ Evite saltar de alturas a ríos o tranques, ya que por lo general estos lugares poseen gran cantidad de piedras.



EN TIEMPOS DE COVID-19 RECUERDE:



USE
MASCARILLA



LAVE SUS
MANOS



MANTENGA
LA DISTANCIA

MÁS INFORMACIÓN
COVID-19



Centro de Atención de Salud Región Metropolitana

LUGAR	DIRECCIÓN	FONO
Sede Corporativa	Av. Lib. Bernardo O'Higgins 4850, Est. Central	121 27879000
Hospital Clínico	Av. Lib. Bernardo O'Higgins 4848, Est. Central	121 26775000
Quilicura	Panamericana Norte 7500, Quilicura	121 28765600
La Florida	Av. Vicuña Mackenna Oriente 6381, La Florida	121 23555800
Lo Espejo	Av. Lo Sierra 03200, Lo Espejo	121 23278200
San Bernardo	Freire 339, San Bernardo	121 28765900
Melipilla	San Agustín 270, Melipilla	121 22704100
San Antonio	Arzobispo Casanova 239, San Antonio	1351 2280399
Paine	General Baquedano 610-620, Paine	121 28242146
Providencia	Hernán Alessandri 620 esq. Salvador, Providencia	121 28765700
Vitacura	Av. Las Tranqueras 1327, Vitacura	121 22247428
Agustinas	Agustinas 1365, Santiago Centro	121 28765700
Puente Alto	Teniente Bello 66, Puente Alto	121 23555850
Enea	Av. Américo Vespucio 1309, Local 110-A, Pudahuel	121 227879780
Talagante	Enrique Alcalde 993, Talagante	121 22815108
Maipú	Av. Pajaritos 999, Maipú	121 27879880

Centro de Atención de Salud Regiones

LUGAR	DIRECCIÓN	FONO
Arica	Av. Argentina 2247, Arica	1581 2206700
Iquique	Orella 769, Iquique	1571 2408700
Antofagasta	Antonino Toro 709, Antofagasta	1551 2651200
Calama	Av. Central Sur 1813, Villa Aiquina, Calama	1551 2658800
Copiapó	Copayapu 877, Copiapó	1521 2207500
La Serena	Huanhualí 186, La Serena	1511 2421800
Ovalle	Los Peñones 386, camino a Sotaquí, Ovalle	1531 2620024
Viña del Mar	Limache 1300, Viña del Mar	1321 22571000
Rancagua	Av. República de Chile 390, Rancagua	1721 2331900
Curicó	Av. España 1191, Curicó	1751 2204500
Talca	Dos Poniente 1380, Talca	1711 2206100
Constitución	Mac - Iver 580, Constitución	1711 2204700
Linares	Freire 663, Linares	1731 2563800
Chillán	Av. Argentina 742, Chillán	1421 2588900
Los Ángeles	Mendoza 350, Los Ángeles	1431 2407400
Concepción	Autopista Concepción Talcahuano 8720, Concepción	1411 22727300
Temuco	Av. Holandesa 0615, Temuco	1451 2206000
Valdivia	Av. Prat 1005, Valdivia	1631 2268100
Osorno	Guillermo Bühler 1756, Osorno	1641 2334000
Puerto Montt	Urmeneta 895, Puerto Montt	1651 2328000
Castro	O'Higgins 735, Castro	1651 2494600
Coyhaique	Eusebio Lillo 20, Coyhaique	1671 2268600
Punta Arenas	Av. España 01890, Punta Arenas	1611 2207800



www.mutual.cl

107300148-21

MUTUAL
de seguridad
somos CChC®

Riesgos en playas,
lagos y piscinas



NUESTRO OBJETIVO

La natación es uno de los deportes más practicados durante el verano. Las playas, piscinas, lagos y ríos se llenan de gente que llega a disfrutar del sol y del agua. Es importante, sin embargo, tomar ciertas precauciones básicas de seguridad, para no correr riesgos al practicar este gratificante deporte. Por ello, Mutual de Seguridad CChC, ha desarrollado este material, que tiene por objeto difundir recomendaciones en Prevención de Riesgos y minimizar la ocurrencia de accidentes, durante el periodo de vacaciones.



RIESGOS SANITARIOS Y QUEMADURAS A LA PIEL

- En playas, lagos, ríos y piscinas existe el riesgo potencial de contraer infecciones o enfermedades debido a la contaminación del agua.
- Infecciones auditivas, a los ojos o afecciones a la piel.
- En piscinas, irritaciones y quemaduras dérmicas por exceso de cloración del agua o excesiva exposición al sol.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evite ingerir agua de balnearios o piscinas, mientras se este bañando.
- Evite bañarse en lugares no permitidos o con aguas estancas y poco higiénicas.
- Evite piscinas con demasiado olor a cloro y prefiera aquellas con renovación constante de agua.
- Recuerde usar siempre protección solar factor 30, especialmente en niños.



RIESGOS DE CALAMBRES Y CONTRACTURAS

Uno de los riesgos más comunes que conocemos en este ámbito, son las contracturas o calambres, que se producen al bañarse al poco tiempo de haber ingerido alimentos.



MEDIDAS PREVENTIVAS

El proceso de disgregación de los alimentos (metabolismo) en nuestro estómago nos afecta al realizar ejercicios tan completos como la natación, por lo que debemos adoptar las siguientes medidas:

- Esperar mínimo una hora después de almorzar antes de bañarnos.
- No permitir el consumo de bebidas alcohólicas antes de entrar al agua.

RIESGOS DE INMERSIÓN

- Los niños pueden ahogarse en profundidades menores a 5 centímetros.
- En jóvenes y adultos, los accidentes se producen en general por conductas temerarias o actividades en el agua bajo la influencia del alcohol.
- Ahogo por no respetar zonas no aptas para el baño.

