

---

## Tiempo de piscinas

### [¡Ya llega el verano!](#)

A los niños les encanta esta época. Acaba el colegio. Llegan las vacaciones, el calor. Es la época de los baños en la playa o en la piscina.

Desde esta página web nos toca con frecuencia el papel de *aguafiestas*. Tenemos que hablar de los riesgos que podemos encontrar en estos sitios y de las precauciones que debemos tomar.

Pues sí, hay varias cuestiones fundamentales a tener en cuenta: los ahogamientos, el sol, el golpe de calor y el mal llamado “corte de digestión”.

El tema de la [protección solar](#) ha sido tratado en otros capítulos de esta web por lo que vamos a hablar de los otros tres asuntos.

### **¿Cómo actuar para prevenir ahogamientos en los niños?**

Según la edad del niño, cambian los problemas. En los pequeños, lo fundamental es la vigilancia constante por parte de un adulto. En los mayores, hacerles ver que las imprudencias en el agua son muy peligrosas.

A los niños pequeños no deben vigilarlos niños mayores. Pueden despistarse y perder de vista al pequeño. Se debe mantener a los pequeños a la distancia de un brazo del adulto.

Por tanto, vigilancia y educación son la base de la prevención de los ahogamientos.

Si estamos en la playa hay que seguir las indicaciones de los vigilantes. No hay que bañarse cuando nos dicen que las condiciones del mar no lo permiten.

El riesgo es mayor en momentos de confusión. Por ejemplo, al llegar a un hotel con piscina, cumpleaños que se celebran en torno a una piscina, etc. En estas situaciones puede ser una buena idea hacer turnos entre los adultos para vigilar a los niños.

### **Si hay piscina particular en la casa o en la urbanización ¿hay normas para evitar los ahogamientos?**

Las normas para las piscinas son autonómicas y municipales. Por lo tanto, son diferentes según dónde nos encontremos. Solo afectan a las piscinas de uso público. Son de uso público las de 20 vecinos, 30 vecinos o aforo para 100 personas, según comunidades o ayuntamientos. Éstas deben estar vigiladas por un socorrista. Y deben disponer de valla perimetral (alrededor de los cuatro costados) con una puerta, que debe quedar cerrada cuando

no esté el socorrista.

En las piscinas privadas o de viviendas unifamiliares se dan el 80% de los ahogamientos en nuestro país. En España aún no están sometidas a normas obligatorias. Aún así, es prudente instalar una valla perimetral si hay niños pequeños en el domicilio.

## **Y no dejar a los niños nunca solos.**

### **¿Es bueno enseñar a nadar pronto a los niños?**

Sí. Es bueno que los niños aprendan a nadar y a practicar otros deportes. Pero aunque el niño sepa nadar, según la edad que tenga, tendremos que seguir vigilandole. Pueden surgir problemas imprevistos mientras está en el agua.

### **¿Es lo mismo un golpe de calor que una insolación?**

El cuerpo humano debe tener una temperatura más o menos constante. Las desviaciones se compensan tiritando para producir calor o con la evaporación del sudor para perder calor. Si no basta con estos mecanismos, nuestro cuerpo se enfriará (hipotermia) o se calentará demasiado (golpe de calor).

El [golpe de calor](#) ocurre más cuando hace mucho calor húmedo porque el sudor no se puede evaporar. También cuando se hace ejercicio físico intenso en esas condiciones de calor y humedad. Puede ocurrir golpe de calor por efecto del sol. Entonces se puede hablar de insolación. Pero el golpe de calor también puede ocurrir sin sol.

### **¿Cuándo se puede sospechar un golpe de calor? ¿Qué hacer?**

Aparecen [fiebre](#), [vómitos](#), malestar, [dolor de cabeza](#) y puede terminar como una emergencia médica con riesgo vital.

Para prevenirlo, evitar el ejercicio físico en condiciones extremas de calor. Dejar que el niño beba agua con frecuencia, tal como se nos cuenta en "[Prevención y deporte en el niño](#)". No está demostrado que sea mejor beber otro tipo de líquidos.

El tratamiento consiste en enfriar el cuerpo por métodos físicos. Debe acudir siempre a un centro médico.

### **¿Existe el "corte de digestión"?**

Este término es muy confuso. En realidad se trata de una "hidrocución". Se trata de un choque de temperaturas entre el cuerpo (caliente) y el agua (fría). Éste enlentece de forma refleja la frecuencia cardiaca y puede haber pérdida de conocimiento e incluso paro cardíaco, y por lo tanto ahogamiento.

Esto no tiene nada que ver con la digestión, pero tras comidas muy copiosas es más frecuente que ocurra.

Es raro que un niño haga comidas copiosas en verano, por tanto la prohibición del baño en las 2 o 3 horas después de comer no tiene sentido. Sobre todo si el agua no es fría. Podría ser peor, si en esa espera el niño está jugando al sol y luego se tirase de golpe al agua.

Por lo tanto, antes de entrar al agua refrescar la piel caliente, entrar despacio y salir inmediatamente si se siente mal.



# Tiempo de piscinas

María Jesús Esparza Olcina. Pediatra  
Grupo PrevInfad. AEPap



[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)



---

**Fecha de publicación:** 20-06-2013

*Última fecha de actualización:* 18-07-2018

**Autor/es:**

- [M<sup>a</sup> Jesús Esparza Olcina](#). Pediatra. Centro de Salud "Barcelona". Móstoles (Madrid)
- [Grupo PrevInfad](#). Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

