

## Los pediatras de Atención Primaria piden extremar las precauciones y utilizar sistemas de seguridad en playas y piscinas para evitar ahogamientos

- Según el último Informe Nacional de Ahogamiento (INA) emitido en 2022, fallecieron un total de 37 personas por este motivo con edades comprendidas entre los 0 y 17 años
- Los expertos recomiendan que los más pequeños utilicen sistemas de seguridad homologados siendo el chaleco el más seguro
- Evitar la exposición solar prolongada, hidratarse con frecuencia y hacer ejercicio son algunos consejos para disfrutar de un verano saludable y seguro

**Madrid, 3 de julio de 2023.**- Llegan las vacaciones de verano y bañarse en la playa y la piscina es lo más recurrente para paliar las altas temperaturas, así como frecuentar parques acuáticos. La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) recuerda que diversión debe ir acompañada de seguridad, especialmente entre los menores. De acuerdo con el último [Informe Nacional de Ahogamiento \(INA\)](#) emitido por la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo, en 2022, un total de 37 personas con edades comprendidas entre los 0 y los 17 años han fallecido por este motivo.

El mayor porcentaje de accidentes se da entre los 11 y los 17 años, seguido del de 0 a 3 años. “En los niños mayores hay que tener en cuenta las actividades de riesgo y en los pequeños tener una vigilancia y supervisión constante en las proximidades de espacios acuáticos. Hay que extremar la vigilancia en los lugares donde no hay personal de socorrismo ya que casi el 80% suceden cuando no hay ese tipo de personal y la mitad de los casos se producen entre julio y agosto”, asegura el Dr. Pedro Gorrotxategi, vicepresidente de AEPap.

Los sistemas de seguridad son necesarios especialmente entre los niños que están empezando a nadar. “El mejor sistema de seguridad es, sin duda, el chaleco, siempre y cuando cumpla con los estándares de calidad”, afirma el doctor Gorrotxategi. A pesar de utilizar accesorios de seguridad es importante que las familias sepan que, estando en el agua, los niños y niñas pequeños tienen que estar al alcance del brazo de un adulto.

Con motivo del inicio de las vacaciones estivales para muchas familias, AEPap señala también que, además de extremar la seguridad dentro del agua, es muy importante hacerlo fuera a la hora de protegerse del sol tomando todo tipo de [precauciones](#). En particular, los pediatras de Atención Primaria indican que se debe evitar tomarlo entre las 12 y las 17 horas y utilizando siempre factores de protección de calidad.

## Hacer deporte y una buena alimentación para tener un verano saludable

Aprovechar las vacaciones para jugar en exteriores también es muy importante para el desarrollo de los niños, además de evitar una vida sedentaria que promueva la obesidad infantil. En palabras de la doctora Teresa Cenarro, vicepresidenta de AEPap y coordinadora del Grupo de Gastroenterología y Nutrición, “los meses de verano son una buena época para aprender hábitos de vida saludable y es tiempo de preparar recetas en familia, fomentando una alimentación sana, divertida y apetecible”. Desde [Familia y Salud, la web de divulgación de AEPap](#), proponen una serie de planes y actividades para motivarles y que además continúen aprendiendo.

La alimentación en esta época del año también hay que cuidarla. En vacaciones suele darse una mayor libertad a la hora de consumir ciertos alimentos. Pese a que en verano no apetecen ciertos alimentos y se come más fuera de casa, existen infinitas formas de construir un [menú saludable](#), sin olvidar el consumo de frutas, verduras y hortalizas a diario.

Por último, Familia y Salud propone como cada año su decálogo para pasar un verano saludable:

1. **El agua es la bebida ideal** si se tiene sed. Cuando hace calor, lo mejor es beber agua de forma frecuente.
2. Llena el plato con **mucha fruta y verdura**. Cinco comidas al día y sin pasarse con el tamaño de las raciones. En verano nos gustan las cosas fresquitas y ligeras.
3. **Cuidado con el sol**, busca sitios con sombra, y en la playa, no olvides la sombrilla. Usa ropa que cubra buena parte del cuerpo, sombrero y gafas de sol. Los bebés siempre a la sombra.
4. Las cremas con filtro solar deben ser resistentes al agua y con **un factor de protección mayor a 30**. Se deben aplicar al menos 30 minutos antes de que nos vaya a dar el sol y repetir cada 2 horas.
5. En los viajes en coche usa siempre **sistemas de retención infantil** homologados adecuados al tamaño y edad del niño. Es más seguro en sentido contrario a la marcha y en la zona central del asiento trasero. Evita sillas de segunda mano. Nunca dejes a los niños solos en el coche.
6. Para **prevenir ahogamientos en la piscina y en la playa**, los niños siempre deben estar vigilados por un adulto (no por otro niño). Las piscinas deben tener un cercado completo. Y mejor que haya un socorrista. Los niños deben aprender a nadar lo antes posible.
7. Los **viajes con niños hay que planificarlos**.
8. Cuidado con los tatuajes de henna porque pueden dañar la piel, incluso a largo plazo.
9. En caso de **picaduras de medusa** hay que limpiar sin frotar con agua salada o suero y aplicar frío.
10. Para mantener las infecciones a raya hay que insistir más en **la higiene en la cocina y en el lavado de manos**.

### Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria se constituye como una Federación de Asociaciones de Pediatras que trabajan en Atención Primaria (AP), de carácter científico y profesional, sin fines lucrativos, que representa a más de 5.300 pediatras de AP en el estado español. En su seno se encuentran diferentes Grupos de Trabajo sobre diversas materias (Grupo de Prevención en la Infancia y Adolescencia, Grupo de Vías Respiratorias, Pediatría Basada en la Evidencia, Docencia MIR, Cooperación Internacional, Patología del Sueño infanto-juvenil, Grupo de Investigación, Grupo Profesional, Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, Grupo de Educación para la Salud, Grupo de Patología Infecciosa, Grupo de Ecografía Clínica Pediátrica, Grupo de Relaciones con Europa y el Grupo de Gastro-Nutrición). Los objetivos principales de esta Asociación son: promover el desarrollo de la Pediatría en la Atención Primaria, buscar el máximo estado de salud del niño y del adolescente, promocionar su salud, prevenir la enfermedad y facilitar su recuperación en caso de contraerla, fomentar y ejercer la docencia sobre Pediatría de Atención Primaria del pregraduado y postgraduado (Médicos Residentes de Pediatría, Médicos Residentes de Medicina Familiar y Comunitaria y profesionales del ámbito de la Atención Primaria), fomentar y ejercer la investigación, coordinar los diferentes programas sanitarios relacionados con el niño, recoger los problemas e inquietudes relacionados con el ejercicio de la Pediatría de Atención Primaria y representar los intereses de sus socios en el marco de las leyes y ante los distintos organismos (Administraciones Públicas Sanitarias y Docentes, otros órganos o entidades Nacionales o Internacionales), y coordinar con otras asociaciones similares (regionales, nacionales o internacionales) actividades y proyectos encaminados a la mejora de la Pediatría en Atención Primaria.

#### Para más información:

**BERBÉS**– Gabinete de prensa de AEPap

Rosa Serrano / Ana García

686 16 97 27 / 664256702

[rosaserrano@berbes.com](mailto:rosaserrano@berbes.com) / [anagarcia@berbes.com](mailto:anagarcia@berbes.com)