

CONSEJOS PARA DISFRUTAR DE UN VERANO SEGURO



Las lesiones medulares por zambullida representan entre un 3 y 5% de las lesiones medulares traumáticas y conllevan graves secuelas.



Si no conoces la profundidad o las corrientes de la zona de baño, introdúctete en el agua lentamente o tírate de pie la primera vez para comprobar el fondo.



Si te tiras de cabeza, recuerda que debes colocar los brazos por delante, como una prolongación de tu cuerpo.



En el mar, debes evitar las zambullidas en zonas de rocas, contra las olas o tras ir corriendo hacia el agua.



El abuso de alcohol en las zonas de aguas de recreo, además de los perjuicios para la salud, aumenta el riesgo de sufrir lesiones medulares en las zambullidas.



En las piscinas y los parques acuáticos, aunque la profundidad sea pequeña, presta una especial atención a los niños.