

# este verano en el agua quíérete mucho

evita los ahogamientos:  
¡vigila a los más pequeños!

y en la playa... ¡ojo  
con las medusas!

apúntate a la cadena de la vida

## Lee atentamente los carteles

Pueden anunciar la existencia de algún peligro. Báñate en aguas habilitadas para el baño y vigiladas. Respeta las normas de seguridad de piscinas y atracciones acuáticas. Sigue las indicaciones de los socorristas.

## Respeta el tiempo de la digestión

Espera dos horas para bañarte y así prevenir el "corte de digestión". No entres bruscamente en el agua, sobre todo después de haber tomado el sol o haber comido.

## Vigila en todo momento a los niños

No dejes a un niño solo cuando esté en el agua o cerca de ella. Según los datos de la O.M.S., cada año entre 70 y 150 personas mueren ahogadas en piscinas, playas, ríos y embalses de España, y la mayoría de ellas son niños.

## Sal del agua si adviertes algún síntoma extraño

Escalofríos (tiritona persistente), fatiga, dolor de cabeza o en la zona de la nuca, picores, mareos, vértigos o calambres. No esperes y sal inmediatamente del agua.

## Cuidado con los resbalones

Ten cuidado con los bordes de las piscinas y las zonas mojadas. Puedes resbalar y causarte una lesión. Utiliza calzado especial para el agua.

## Mucho cuidado con las zambullidas

No te tires de cabeza en lugares de fondo desconocido. Puedes producirte una lesión (con riesgo de parálisis). Las zambullidas en el agua son la causa del 6% de las lesiones medulares en España. Ten especial cuidado con los toboganes y trampolines.

Con la colaboración de:

LA SALUD ES BELLA

**VICHY**  
LABORATOIRES

 **CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE FARMACÉUTICOS**



Prevenir es vivir

Cada vez más cerca de las personas

