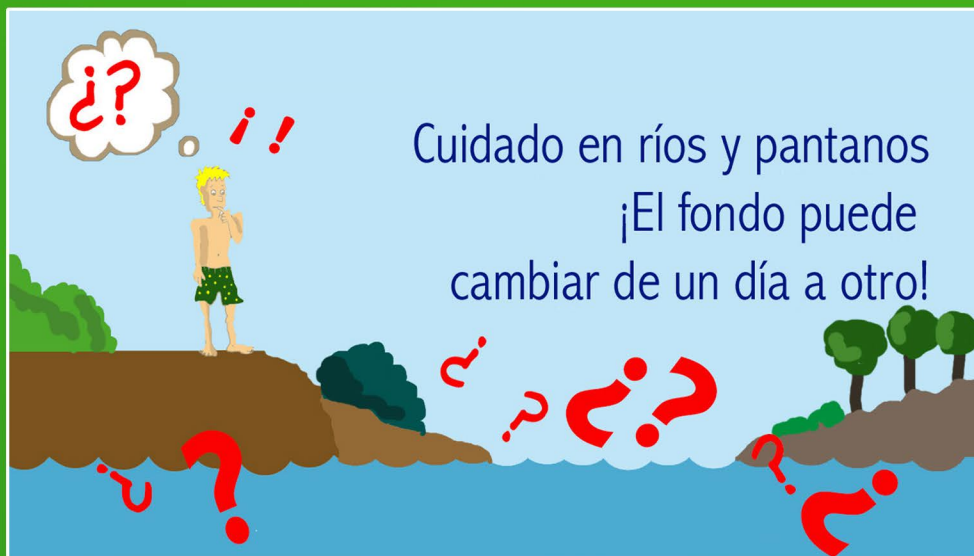


No te juegues el cuello



@HNParaplejicos
www.infomedula.org



#zambullidas2018
#veranosaludableclm

No te lances al agua en zonas desconocidas, con poca profundidad desde una altura elevada o donde pueda haber obstáculos como piedras, ramas o exceso de bañistas.

Comprueba cuidadosamente la profundidad del agua antes de sumergirte y evita bucear o saltar en aguas turbias, donde pueden no ser visibles otros nadadores y objetos.

Introdúctete en el agua lentamente o tírate de pie antes de hacerlo de cabeza y, en ese caso, recuerda que los brazos deben situarse en prolongación del cuerpo para proteger el cuello y la cabeza.

Ten especial cuidado con los niños cuando estos estén cerca de aguas recreativas, incluso cuando la profundidad sea pequeña.

Si se produce un accidente, y ante la necesidad de traslado, hay que inmovilizar el cuello del herido, no mover la columna y avisar a un profesional para que acompañe al accidentado, evita en lo posible los vehículos utilitarios particulares.