



Agencia Uno

¿A su hijo le gusta enterrarse en la arena? Experta advierte de graves riesgos de asfixia

Por: Carolina Ceballos | 11.01.2025

En medio del traslado masivo a la playa en época de vacaciones, la académica Fabiola Olivares alerta respecto de las múltiples situaciones que pueden redundar en situaciones de amenaza a jornadas destinadas al descanso que pueden traducirse en situaciones complejas.

En época estival, el traslado masivo a lugares de veraneo de nuestro país, es parte del panorama clásico en que, además, pasear por la **arena** es una actividad habitual para muchas personas.

Y dado que la **playa** es un panorama para miles de familias y quienes la eligen para descansar, ver a niños jugando en la arena se transforma en un cotidiano del verano en Chile.

Sin embargo, dependiendo de diversas circunstancias y variables, **existen riesgos** asociados. En este contexto, **Fabiola Olivares** Aqueveque, académica de Formación continua de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Andrés Bello (UNAB), sede Viña del Mar, **ilustra** al respecto.

Considerando que lo ideal es generar instancias de "entretención con cultura, prevención y respeto, la experta comparte sus recomendaciones.

"La época estival ya se ha instalado en nuestras playas y, con ello, los juegos recreativos que hacen que disfrutemos nuestros días", comenta.

Pequeñas olas, también riesgosas

Sin embargo, recalca, "no debemos olvidar tener en consideración algunas precauciones que harán que nuestras vacaciones se conviertan en un buen recuerdo, y no lo contrario".

Dicho esto, la académica asegura que "lo primero, es conocer si en la zona existe alerta de **marejadas**, siendo últimamente estas muy frecuentes en nuestro país, lo que hace que exista oleaje fuerte".

Porque, "incluso olas pequeñas pueden derribar a niños pequeños, ocasionando golpes o **ahogamiento**".

"Lo segundo es que, al momento de elegir nuestra zona para de entretención y baño, (debemos) conocer si la playa está con señalización de **bandera verde**, que autoriza el ingreso a la playa".

En este sentido, es importante enterarse "si esta idealmente cuenta con un salvavidas", dice Olivares.

Amenazas playeras

"Una vez instalados y dispuestos a relajarnos y disfrutar, y asegurándonos que todo nuestro grupo familiar esté protegido de los rayos UV con bloqueador solar con un factor de protección 50, se deben de tener en cuenta **diversos riesgos** existentes dentro de las actividades que se suelen realizar, explica antes de desglosar cuáles son estos.

Riesgos en el borde costero (cercano al agua):

- **Corrientes** de resaca: Estas pueden arrastrar a los niños hacia aguas profundas rápidamente. Son especialmente peligrosas si no se conoce el comportamiento del mar en la zona.
- **Resbalones** o caídas en rocas: El borde costero suele tener zonas con algas o superficies irregulares que pueden causar lesiones.
- **Animales marinos**: Picaduras de medusas, erizos de mar o cortes por conchas y corales.
- **Temperaturas** extremas: Agua muy fría puede causar hipotermia, incluso en días calurosos.

Riesgos en la playa (zona seca o arena):

- **Deshidratación** y golpes de calor: Los niños pueden deshidratarse rápidamente debido al calor y la exposición prolongada al sol.
- Cortes y **heridas**: Fragmentos de vidrio, conchas, u otros objetos pueden estar enterrados en la arena.
- Arena en los ojos o **vias respiratorias**: Juegos con arena pueden provocar irritación ocular o, en casos más graves, asfixia si esta ingresa a la boca o nariz.
- Golpes con juguetes: Juegos como el paleteo o frisbee, pueden causar accidentes entre los participantes o quienes estén cerca.

Enterrarse puede ser peligroso

Paralelamente, la académica recalca que "los juegos de arena, como enterrarse, pueden traer consecuencias" que explica en detalle:

- Riesgo de **colapso**: Si la arena se desploma sobre una persona enterrada, especialmente en la cabeza o el pecho, puede ocasionar **asfixia** por compresión.
- Dificultad para escapar: Un niño enterrado puede no tener fuerza suficiente para liberarse si la arena está compactada.
- **Temperatura** elevada: Permanecer mucho tiempo enterrado bajo el sol, puede provocar un golpe de calor.
- Arena en **vias respiratorias** o digestivas: Jugar con arena cerca del rostro puede resultar en su inhalación o ingestión accidental.

En este sentido, su recomendación apunta a "nunca permitir que los niños se entierren completamente (especialmente el torso o la cabeza)". Además, aconseja "supervisarlos constantemente durante esta actividad".

Paleteo y similares

En su listado, la académica también incluye los "riesgos asociados al paleteo y similares", contexto en el que llama la atención acerca de:

- Impactos físicos: Las pelotas pueden golpear a otros niños o adultos, especialmente en el rostro o los ojos.
- Pérdida del control de la pelota: Si esta va hacia el agua, los niños pueden exponerse a corrientes peligrosas al intentar recuperarla.
- Superficies desiguales: Correr tras una pelota puede causar torceduras o caídas en zonas con desniveles o agujeros en la arena.

Recomendación: Jugar en zonas despejadas, lejos del agua y donde no haya aglomeraciones de personas.

Particular cautela

Y en cuanto a la edad de los **niños**, considerando en qué rangos hay que ser más cuidadosos, Olivares detalla que:

- Menores de 6 años: Son más vulnerables a ahogamientos, quemaduras solares, deshidratación, y golpes.
- Entre 6 y 12 años: Aunque suelen tener mayor autonomía, aún no son plenamente conscientes de los riesgos, como corrientes de resaca, o peligros ocultos en la arena.

Riesgos asociados a bebés y a la tercera edad

- Bebés:**
- **Quemaduras** solares: La piel de los bebés es extremadamente sensible, y la exposición al sol puede causar daño en minutos.
 - **Deshidratación**: Su regulación de temperatura es menos eficiente, aumentando el riesgo de golpe de calor.
 - **Arena** en la boca, nariz u ojos: Bebés que gatean o juegan con arena pueden ingerirla o inhalarla fácilmente.

Tercera edad:

- **Movilidad reducida**: Pueden tropezar con facilidad debido a la irregularidad del terreno.
- Deshidratación y golpe de calor: Al igual que los bebés, son más sensibles a las altas temperaturas.
- **Problemas circulatorios**: Permanecer mucho tiempo sentado en una posición incómoda, o bajo el sol, puede agravar problemas de salud preexistentes.

Adultos, siempre atentos

Finalmente, la experta hace un particular llamado a la precaución para los adultos responsables, consistente en distintos ítems que desglosa en:

- **Supervisión** constante: Los niños deben estar siempre bajo la vigilancia de un adulto, especialmente cerca del agua.
- Elegir **zonas seguras**: Optar por playas con vigilancia y evitar áreas con corrientes peligrosas o sin señalización
- Protección solar: Aplicar protector solar cada dos horas, usar sombreros y ropa adecuada
- **Hidratación**: Asegurarse de que todos, especialmente niños y adultos mayores, consuman suficiente agua durante el día.
- Evitar excesos: Limitar el tiempo de exposición al sol y planificar descanso a la sombra.

"**Eduque** a sus niños y explique los riesgos del agua, la importancia de respetar las reglas de **seguridad** en la playa, y como adultos permanezcamos vigilantes, activos y consientes, lo que hará que evitemos accidentes y aseguremos que nuestras vacaciones sean una linda experiencia para todos", concluye Olivares.