

Más que importa: seguridad en el agua y prevención de ahogamientos

Con la Dra. Martha Whyte

MÁQUINA GENERADA POR GOOGLE TRANSLATE

Clay (00:00):

Estamos de regreso y nos sumergimos en la seguridad en el agua en More That Matters.

Diane (00:14):

Bienvenidos de nuevo a otro episodio de More That Matters. Cuando se trata de nuestros hijos, hay una lista interminable de cosas que hacemos para mantenerlos sanos y seguros, especialmente cuando están cerca del agua. Hoy está con nosotros la Dra. Martha Whyte, directora médica regional de la Región Siete, para discutir dos temas importantes: la seguridad del agua y la prevención de ahogamientos. Doctor, hola y muchas gracias por acompañarnos. Temas muy importantes y necesitamos que nuestros oyentes sepan qué es importante y por qué estos temas son tan importantes. Así que empecemos, comencemos hablando del ahogamiento y de lo común que lamentablemente es.

Dra. Whyte (01:01):

Bueno, ahogarse, desafortunadamente, en Luisiana, ya sabes, tenemos muchas vías fluviales.

Clay (01:04):

Mmmm.

Dra. Whyte (01:05):

... y tenemos mucha gente con piscinas porque hace calor por aquí. Así que es un problema muy común con el que nos enfrentamos en Luisiana. Tenemos las tasas de ahogamiento más altas del país y, de hecho, es nuestra tercera causa de muerte para niños de 1 a 14 años.

Diane (01:23):

No me di cuenta de eso, Clay, ¿verdad? No sabía eso.

Clay (01:25):

No, no lo hice, sí.

Diane (01:26):

Mmmm.

Clay (01:27):

Entonces, es interesante, ya sabes, en el contexto de esto, con esto que se transmitió este verano, le estaba diciendo a Emma hace un momento que es... Hemos tenido algunos incidentes muy

trágicos de ahogamientos, uh, tanto por una combinación de niños que estaban en áreas donde no había adultos alrededor, y luego personas que no estaban tan equipadas para estar en el agua como deberían haber estado. Y Di preguntó qué tan común es. Entonces, ¿a qué atribuye el aumento en el número de ahogamientos, especialmente en el sur de Luisiana?

Dra. Whyte (01:58):

Bueno, creo que muchos padres son... Ya sabes, en nuestros hogares tenemos muchos dos padres que trabajan, o si hay un padre soltero, por supuesto, están trabajando. Por eso muchos niños tienen menos supervisión. Y, sabes, estamos tan... Hace tanto calor que la gente está tratando de encontrar cualquier manera de refrescarse durante el verano.

Clay (02:18):

Mmmm.

Dra. Whyte (02:19):

Y tenemos acceso a muchos tipos diferentes de agua. Cuando se habla de grandes masas de agua, ya sean piscinas, ríos, lagos o pantanos. Tenemos muchos lugares donde la gente puede intentar darse un chapuzón rápido. Sabes, por supuesto, tenemos otras formas en que los bebés se ahogan en nuestros hogares, como en bañeras donde no están monitoreados.

Diane (02:39):

Mmmm.

Dra. Whyte (02:39):

Pero creo que mucho de esto tiene que ver con... Tenemos niños que no están tan supervisados porque los padres están trabajando, o tal vez están cansados de trabajar todo el tiempo, y entonces, tal vez No están tan concentrados. Así que realmente queremos alentar a los padres cuando sus hijos estén en la piscina o en el río, si están en el lago, a que hagan todo lo posible para protegerlos y mantenerlos seguros.

Diane (03:07):

Y, ya sabe, hemos escuchado antes, Dra. Whyte, que ahogarse puede ser muy silencioso.

Clay (03:14):

Mmmm.

Diane (03:14):

Eso parece un poco... Eso parece extraño.

Clay (03:17):

Sí.

Diane (03:17):

Pero eso es absolutamente-

Clay (03:18):

Porque esperas la violencia.

Diane (03:19):

Sí.

Clay (03:19):

... ya sabes, golpes de agua.

Diane (03:21):

Sí, absolutamente lo haces.

Clay (03:22):

Sí.

Diane (03:22):

Y esa es una especie de combinación extraña de palabras, pero como dijo Clay, ese es absolutamente el caso. Y qué... Creo que tenemos que hablar sobre las señales de que alguien se está ahogando, ya que puede ser, entre comillas, silencioso, Dra. Whyte.

Dra. Whyte (03:39):

A veces no hay señales. A veces es solo-

Diane (03:42):

Oh.

Dra. Whyte (03:42):

... un niño salta a una piscina, y lo siguiente que miras a tu alrededor y no lo ves, lo encuentras en el fondo de la piscina.

Diane (03:49):

Mmmm.

Clay (03:49):

Hombre.

Dra. Whyte (03:51):

Hay momentos en los que tal vez están jugando y haciendo tonterías entre ellos, y están chapoteando, y tal vez se hunden, y lo hicieron tan rápido que no tuvieron oportunidad de respirar., y luego se meten en problemas. Um, donde puedas, tal vez escuches... escuchaste ese chapoteo. Y luego, a veces, por supuesto, los niños entran en pánico y salpican y gritan, ayuda. Um, pero tienes que estar prestando atención, porque puede haber mucho ruido en una piscina o en un lago, ya sabes, alrededor, ya sabes, donde hay mucha gente.

Diane (04:24):

Y cuando estás con amigos, a veces piensas: "Oh, sólo está bromeando. Sólo está bromeando. No pasa nada".

Clay (04:28):

Bien.

Diane (04:28):

"No hay..." Ya sabes, ni una amenaza de ahogamiento. Uds. no... Cuando son niños, ni siquiera piensan eso, ni siquiera consideran eso. Pero ellos dicen: "Oh, solo está bromeando. Está bien. No hay problema".

Clay (04:39):

Sí.

Dra. Whyte (04:39):

Incluso tienes esos niños que gritan ayuda en broma, y realmente tienes que...

Diane (04:44):

Sí.

Dra. Whyte (04:44):

... enseñarles-

Diane (04:44):

Mmmm.

Dra. Whyte (04:44):

... nunca digas-

Clay (04:44):

Sí.

Dra. Whyte (04:44):

... esas palabras a menos que realmente necesites ayuda, porque queremos que la gente les preste atención.

Clay (04:50):

Sabes, solo quiero decir esto, que en muchas comunidades de Luisiana, ya sea la YMCA o un parque o recreación, división de una parroquia o alguna organización sin fines de lucro con personas capacitadas certificadas, durante el verano, hay un esfuerzo concertado de estas organizaciones para enseñar a los niños a nadar sin costo alguno. Y simplemente creo que debido a que hay agua en tantos lugares a nuestro alrededor, la gente debería aprovechar esas

oportunidades si puede, porque no puedo imaginar cómo sería esto como padre, hermano o quien sea. Y si se puede prevenir enseñándole a nadar a un niño o a un adulto, creo que se aprovecha de eso porque mientras hablaba de esto, Dra. Whyte, no puedo imaginar el trauma de descubrir a su hijo., uh, en el fondo de una piscina o algo así. Y, una y otra vez, hay dólares invertidos en decir: "Oye, dejad..." Especialmente en las comunidades pobres, "aprovechar estas cosas para que podamos evitar esta tragedia". Como alguien me dijo, esta es una de las formas más evitables.

Diane (06:01):

Sí.

Clay (06:01):

... morir en, en, en nuestro-

Diane (06:04):

Sí.

Clay (06:04):

... país como cualquier otra cosa. ¿Podría hacer algún comentario al respecto, Dra. Whyte?

Dra. Whyte (06:08):

Yo, lo hago. Tengo una historia rápida que contarte. Hay... hay una historia sobre los Shreveport Seven, y eran siete adolescentes. Um, los padres estaban con ellos. Tenían un grupo grande, um, juntos, estaban en el río y simplemente se quedaban, ya sabes, sumergidos en el agua hasta las rodillas hasta la cintura. Y el problema era que ninguno de ellos sabía nadar y los padres tampoco sabían nadar.

Diane (06:36):

Oh.

Dra. Whyte (06:36):

Entonces, literalmente no había nadie en el grupo, ni siquiera tan grande como era, que fuera un buen nadador. Y el... Este es un punto muy importante a destacar en estos cursos de agua, lagos, ríos, arroyos, cualquier cosa, nunca se sabe cómo es el fondo. Y estaban jugando y estallaron, se cayeron de una cornisa. Y luego... en lugar de llegar hasta la cintura, ya sabes, en el agua hasta la cintura, estaban bajo el agua.

Diane (07:11):

Oh Dios mío.

Dra. Whyte (07:12):

Y, um, estaban tratando de ayudarse unos a otros, y estaban luchando, y luego los padres no sabían qué hacer, y estaban tratando de ayudar y llamar a n- para pedir ayuda, y todos se ahogaron.

Diane (07:21):

Oh, no.

Dra. Whyte (07:24):

Y entonces, eso se convirtió en un impulso para que esta área de todo el norte de Luisiana realmente implementara lecciones de natación gratuitas todos los años. Y están realmente destinados a personas necesitadas que no pueden permitirse el lujo de pagar clases de natación, y se llenan rápidamente. Pero siempre hay un impulso para tratar de que a la mayor cantidad de personas se les enseñe a nadar. Y si no sabes nadar, aprovecha las clases de natación. Y como sea que pueda conseguirlos, puede conseguirlos a bajo coste. Muchas veces no son caros.

Clay (08:05):

Bien.

Dra. Whyte (08:06):

Y... es muy importante. No tienes que ser el nadador más fuerte, pero si puedes mantenerte fuera del agua hasta que alguien pueda ayudarte...

Diane (08:15):

Bien.

Dra. Whyte (08:15):

... eso es muy importante. Y, ya sabes, nosotros, esta comunidad, ellos celebran esos siete cada año.

Diane (08:24):

Mmmm.

Dra. Whyte (08:24):

Um, Cedric Glover, quien ha sido uno de nuestros representantes...

Clay (08:27):

Sí. Sí.

Dra. Whyte (08:27):

... ha asumido eso como suyo, ya sabes, uno de sus proyectos apasionantes donde no quiere que se olviden. Quiere que sean un impulso para salvar a más niños. Entonces tienes toda la razón. Poder nadar y no poder salvar a tus hijos es muy aterrador.

Clay (08:53):

No podía imaginarlo.

Dra. Whyte (08:53):

Um-

Diane (08:53):
[inaudible 00:08:54].

Dra. Whyte (08:54):

Y creo que, si no sabes nadar, asegúrate de tener a alguien contigo si llevas a tu hijo a nadar, porque les enseñamos a nuestros hijos, les damos lecciones de natación y, a veces, tenemos No los he tomado. Y si... te animo, cuando les des clases de natación a tus hijos a que las tomen también, pero si no, al menos a que te asegures de tener a alguien contigo que sí, sea buen nadador.

Diane (09:18):

Ese es un gran consejo. Al llevar a sus hijos, asegúrese de que también sepan nadar, porque eso pasa, como usted dijo tantas veces, Dra. Whyte, hay algo que sucede como una tragedia, bueno, podría ser una tragedia con una persona joven, y luego un adulto salta, tal vez el joven sobrevive, pero el adulto se ahoga tratando de escapar. Nos enteramos de esto, Clay.

Clay (09:37):

Yo-he escuchado una historia similar-

Diane (09:39):

Eh, sí.

Clay (09:39):

... con, con con -

Diane (09:39):

Oh.

Clay (09:40):

... amigos míos.

Diane (09:41):

Mmmm.

Clay (09:41):

Cuando estaba en la escuela secundaria, estaban, como dijiste, estaban pescando, uh, cerca de uno de los aliviaderos y había, eran, uh, cuatro de ellos. Y él, su hermana pequeña, su madre y su padre, y la niña cae, mamá salta.

Diane (09:57):

Mmmm.

Clay (09:58):

Mamá no sabe nadar. Papá salta, papá no sabe nadar. Se metió, saltó, pero donde estaba, pudo salir y observó...

Diane (10:05):

Bien.

Clay (10:06):

...su familia muere.

Diane (10:08):

Oh Dios mío.

Clay (10:08):

Y de nuevo, no puedo-

Diane (10:09):

Mmmm.

Clay (10:10):

Yo... Hemos hecho muchos de estos programas, y no puedo exagerar la importancia de que la gente se adhiera a este.

Diane (10:16):

Sí.

Clay (10:17):

... porque algunas cosas que han pasado en términos de enfermedades se alejan como huracanes cuando aprendes, cuando supimos sobre COVID, hubo una etapa inicial, y comenzamos a aprender a medida que se iba difundiendo la información. Esta es sólo una de esas cosas que pueden suceder así. Estás en una piscina.

Diane (10:33):

Sí.

Clay (10:34):

Estás en un canal y nunca lo planeas. No estás tratando de ser negligente, pero no estás preparado para manejarlo.

Diane (10:39):

Y como dijiste, Clay, no tiene por qué suceder.

Clay (10:42):

Mmmm.

Diane (10:42):

Y ese es el punto, Dra. Whyte, del que estamos hablando hoy. Esto... Esto no... Esto es evitable. Y sólo porque eres un adulto y tal vez no te sientes muy cómodo...

Clay (10:51):

Seguro.

Diane (10:52):

...ya sabes, en una piscina, hazlo por ti mismo y hazlo por-

Clay (10:55):

Sí.

Diane (10:55):

... tu familia, para tus amigos. Después de todo, usted inicia a sus hijos, bebés de agua, ya sabe...

Clay (11:00):

Mmmm.

Diane (11:00):

... los tomas, los acostumbras y luego ya sean renacuajos, guppies y todo eso.

Clay (11:04):

Sí.

Diane (11:05):

Entonces hay pasos, correcto. ¿Dra. Whyte? No es así, no sucede todo el tiempo.

Clay (11:08):

No tienes que ser Michael Phelps.

Diane (11:08):

Sí. (risas)

Clay (11:08):

Simplemente no puedes, ¿verdad? Sí.

Diane (11:08):

Pero, pero es verdad.

Dra. Whyte (11:08):

Bien.

Diane (11:12):

Sí.

Dra. Whyte (11:13):

Bueno, mi mamá no sabía nadar. Y cada vez que íbamos a Florida a Destin, nosotros... Crecí en Nueva Orleans. Cada vez que íbamos a Destin, pasábamos mucho tiempo mientras sus hijos le enseñaban a flotar.

Diane (11:25):

Bien. Sí.

Dra. Whyte (11:26):

La gente allí decía: "Al menos si puedes flotar y mantener la cabeza fuera del agua..."

Diane (11:29):

Sí.

Dra. Whyte (11:29):

... "sabes, estarías bien porque nunca sabes lo que va a pasar".

Clay (11:33):

Sí.

Dra. Whyte (11:34):

Y, ya sabes, una de las cosas que realmente quiero dejar clara es que tenemos todas estas vías fluviales naturales con las que somos tan bendecidos en Luisiana, pero realmente no conocemos su topografía.

Clay (11:45):

Bien.

Dra. Whyte (11:45):

No conocemos las corrientes. No sabemos... ya sabes, dónde se vuelve profundo y dónde podría tener un, ya sea que estés en un estante...

Clay (11:54):

Mmmm.

Dra. Whyte (11:54):

... O no.

Diane (11:54):

Mmmm.

Dra. Whyte (11:55):

Y luego, en realidad, estos siete estaban en un estante muy grande. Y entonces estaban caminando jugando al fútbol y pensaron que eran buenos, y de repente fue como si uno de ellos se cayera. Y luego, ante ti-

Diane (12:06):

Oh Dios mío.

Dra. Whyte (12:06):

... lo sabía, todos se habían ido.

Diane (12:07):

Mmmm.

Dra. Whyte (12:09):

Y, entonces, nos aseguramos de que... Um, si no sabes nadar, usas un chaleco salvavidas.

Clay (12:16):

Mmmm.

Dra. Whyte (12:16):

Si estás en ese tipo de agua, tienes gente a tu alrededor que sabe nadar, y si eres una persona que sabe nadar, estás observando a los que te rodean, ya sabes, nosotros desafortunadamente, hoy en día siempre están en nuestros teléfonos celulares, y nos gusta-

Clay (12:35):

Sí.

Dra. Whyte (12:36):

... o, ya sabes, en esos libros electrónicos y-

Clay (12:37):

Sí.

Dra. Whyte (12:38):

... estás escuchando música y es fácil distraerse. Tomen turnos si tienen amigos con ustedes, o... Pero asegúrese de que haya un par de ustedes que estén realmente concentrados en el agua y en las personas que están en el agua. Cualquier edad en el agua. Porque incluso los mejores nadadores pueden meterse en problemas a veces. Así que debes asegurarte de tener a alguien que se concentre en las personas que están en el agua jugando y pasándola bien.

Diane (13:04):

Y de nuevo, hablas de gente en barcasas de fiesta, ya sabes, estás pasando un buen rato. Tal vez, ya sabes, una pequeña bebida para adultos...

Clay (13:11):

Sí.

Diane (13:12):

... está, está involucrado también. No tengas miedo de decir que no.

Clay (13:15):

Sí.

Diane (13:16):

No lo haré. No tengas miedo de usar un chaleco salvavidas.

Clay (13:18):

Seguro.

Diane (13:19):

Si no se siente cómodo con su forma de actuar, sólo tiene que hablar y ser consciente de lo que debe hacer por usted o sus amigos, y por su, ya sabe, el medio ambiente.

Clay (13:28):

Esto es realmente malo por aquí.

Diane (13:29):

Sí. Sí.

Clay (13:30):

Muy mal.

Diane (13:30):

Realmente lo es.

Clay (13:31):

En False River sobre-

Diane (13:33):

Mmmm.

Clay (13:33):

... en la parroquia de Pointe Coupee en promedio, desafortunadamente, una vez al año, hay algún tipo de tragedia hídrica o casi tragedia-

Diane (13:37):

Mmmm.

Clay (13:38):

... eso implica que haya gente ahí fuera y que el alcohol sea parte de la ecuación. Doc, me gustaría preguntar, ¿qué es el ahogamiento seco o el ahogamiento secundario?

Dra. Whyte (13:47):

Ahogamiento seco, ahogamiento secundario, es decir, cuando se inhala agua. Entonces puede ser como rápidamente, como tal vez alguien te sumergió en la piscina y no estás listo y obtienes un montón de agua y en lugar de bajar al esófago, al estómago, entra a tu, um, tráquea y hasta los pulmones.

Clay (14:09):

Oh.

Dra. Whyte (14:10):

Y a veces golpea muy rápido tus cuerdas vocales, y se cierran, tratan de proteger tus vías respiratorias, y lo fuerte que se cierran puede ser, um, disuadir... Ya sabes, es qué va a pasar, determina qué tan peligroso es para ti.

Clay (14:27):

Guau.

Dra. Whyte (14:28):

Um, eso es algo repentino. Y verás a una persona comenzar con eso. Si alguna vez has oído una tos espeluznante, ya sabes, esos, nuestros hijos, si tienes hijos, ¿has oído ese tipo de tos de foca ladradora?

Clay (14:42):

Mmmm.

Dra. Whyte (14:43):

Esa es la respiración estratificada, esa respiración realmente fuerte. Eso es lo que se llama, eso es cuando tus, um, tus vías respiratorias se cierran a través de tus cuerdas vocales. Cuanto más cerca estén, menos aire entrará, ¿correcto? Y entonces, se fatigarán porque no reciben suficiente oxígeno en su cerebro y necesitarán servicios de emergencia. Por eso es necesario llevarlos a un lugar donde puedan ser atendidos. Hay otra parte en la que tal vez no fue un golpe tan grande en las cuerdas vocales, y no se cierran automáticamente. Y entonces ingresa más a sus pulmones, y cuando eso sucede, puede tener edema en los pulmones y problemas como al cabo de unas horas.

Dra. Whyte (15:28):

Esos son aquellos en los que escuchas acerca de alguien que tal vez tuvo un problema mientras nadaba o, ya sabes, tal vez ni siquiera se dio cuenta, ya sabes, tal vez se atragantó un poco con el agua porque estaba jugando. alrededor, o se lanzaron y tuvieron un pequeño problema. No pensé mucho en eso. Pero si les entró agua en los pulmones, esos son los que a las pocas horas se despiertan con una tos fuerte y no pueden parar de toser. Eso es algo que también debes tomar en serio. Muchas veces, te recuperarás por tu cuenta, pero realmente necesitas que alguien te supervise porque puede progresar hasta la muerte. Y esa es la... Esas son las personas que escuchas que estaban en casa después de estar en el lago o en la piscina. Y murieron y dijeron: "Oh, murieron por ahogamiento seco, seco". Eso fue lo que paso. Ellos, lo metieron en sus pulmones, lo que eventualmente causó inflamación y edema en sus pulmones, y tuvieron consecuencias unas horas después. ¿Tiene sentido?

Diane (16:26):

Oh, absolutamente.

Clay (16:27):

Mmmm.

Diane (16:28):

Supongo que ni siquiera... Oh, no estaba consciente de esto. Ni siquiera lo sabía; Nunca he oído hablar de ahogamiento seco o secundario. Entonces, es bastante importante tenerlo en cuenta.

Clay (16:37):

Sí.

Diane (16:37):

... también, Clay.

Clay (16:39):

Sí. Sí. Es... Y hay tanta información al respecto, como dijiste...

Diane (16:42):

Mmmm.

Clay (16:42):

... a lo que te refieres antes, a, a, un niño en una bañera o, o el hecho de que la gente no cree que podrías estar en dos pies de agua y pensar-

Diane (16:50):

Y ahogarse, sí.

Clay (16:50):

... "Dios, no hay posibilidad. Es por mis tobillos o por mis rodillas". Y aún podrías terminar teniendo una situación en la que te ahogues. Entonces, no siempre se trata de la profundidad del agua.

Dra. Whyte (16:59):

Hemos tenido bebés que incluso se han ahogado en cubos de fregona.

Diane (17:02):

Mmmm.

Dra. Whyte (17:02):

Um, donde-

Clay (17:02):

¿Qué?

Dra. Whyte (17:02):

... um, sí, donde su mamá pudo haber dejado salir el trapeador, un buen balde de agua, um, y el niño pequeño, um, camina hacia él y se cae dentro y luego no puede salir-

Diane (17:18):

Mmmm.

Clay (17:18):

Nunca lo oí.

Dra. Whyte (17:18):

... porque si crees que son... Sí, no lo es, no es demasiado común porque la mayoría de las mamás no van a dejar su trapeador, ni el agua sucia del cubo del trapeador afuera.

Clay (17:25):

Sí. Sí.

Diane (17:26):

Sí es cierto.

Dra. Whyte (17:27):

Pero si lo dejas, incluso si aún no lo has usado, y te alejas, ya sabes, a los niños pequeños les gusta meterse en las cosas.

Clay (17:32):

Sí.

Dra. Whyte (17:33):

Y son rápidos, se te escapan bastante rápido.

Clay (17:35):

Ellas hacen.

Dra. Whyte (17:36):

Por lo tanto, asegurarse de mantenerlos alejados de cualquier cosa que pueda, es decir, es muy importante.

Diane (17:44):

Eso conduce a la seguridad de la bañera.

Clay (17:46):

Bien.

Diane (17:46):

... asunto. Entonces, supongo que probablemente tenga muchos consejos; desafortunadamente, ha visto muchos incidentes que podrían ocurrir debido a la bañera.

Dra. Whyte (17:55):

Tantos-

Diane (17:56):

... sólo un poquito de agua de la bañera.

Dra. Whyte (17:58):

Bien. Hay tantas cosas que pueden pasar-

Diane (18:00):

Mmmm.

Dra. Whyte (18:00):

... en una bañera. Y, um, pensamos que solo porque el niño puede sentarse solo, eso significa que puedes darle la espalda o salir de la habitación para contestar un teléfono, ir a tomar tu teléfono, lo escuchas sonar o algo así, ve a buscar una toalla al armario del pasillo. Um, los niños pueden... Ya sabes, los bebés pequeños, los niños pequeños son... Ya sabes, son muy pesados. Y si se resbalan y, ya sabes, las bañeras pueden estar resbaladizas. E incluso si tienes una colchoneta, eso es algo que definitivamente te ayudará, es algo que, al igual que tienes cuando seas mayor, para tu, tal vez tu abuela, para que no se resbalen cuando están parados en el, en el ducha, algo así para tus hijos para que no se resbalen o incluso una tina que te sientes en tu tina para que estén más seguros.

Clay (18:51):

Mmmm.

Dra. Whyte (18:51):

Y luego quedarse con tus hijos es muy importante. Vigilándolos. Y además les gusta jugar con asas. Entonces he visto un-

Clay (19:01):

Mmmm. Sí.

Dra. Whyte (19:01):

... tremendo número de quemaduras. Sé que no es ahogamiento, pero aún así es seguridad en el agua, (risas) um, asegurándote de tener la cubierta para que no puedan girar esas manijas, um, cuando estás de espaldas.

Clay (19:12):

Sí.

Dra. Whyte (19:12):

... aunque sea por un minuto y quemarse. Desafortunadamente, he visto algunas quemaduras bastante graves por eso.

Clay (19:18):

Y doc, yo también recomiendo a las personas que cuidan a parientes o padres ancianos que piensen en el... olvidé el nombre de ellos, pero es la resistencia que pones en la parte inferior de un bañera, por lo que es antideslizante, uh-

Dra. Whyte (19:35):

Bien.

Clay (19:35):

... o pie, lo que sea en el fondo de una tina. Entonces, cuando alguien se para, no puede caerse lastimado y está en el agua y no tiene la capacidad de pararse y puede ahogarse en su propia bañera.

Dra. Whyte (19:46):

Sí, señor. Y solían tener una especie de alfombra de baño que se pegaba al fondo.

Clay (19:51):

Sí. Sí.

Dra. Whyte (19:51):

Pero ahora tienen de todo, desde pequeñas pegatinas que se pegan en eso...

Clay (19:56):

Mmmm.

Dra. Whyte (19:57):

... um, varias, ya sabes, separaciones que les impiden resbalar. Y por eso no están tan elevados. Um, y son... agradables también. Así que hay muchas cosas disponibles que ayudarán a que esa superficie sea menos resbaladiza. Y esos son realmente importantes.

Clay (20:14):

¿Qué pasa con la RCP? Si estás en una piscina pública o en la playa y notas que alguien lucha y lo sacas del agua, ¿debería intentarlo una persona que no esté capacitada en RCP o qué debería hacer?

Dra. Whyte (20:29):

Entonces, si alguien no respira...

Clay (20:31):

Sí.

Dra. Whyte (20:31):

... Creo que es importante... comprobarles el pulso. Y si no tienen pulso iniciar definitivamente las compresiones torácicas.

Clay (20:38):

Mmmm.

Dra. Whyte (20:39):

Um, las compresiones torácicas son mucho más importantes que las respiraciones. Mucha gente no se siente tan cómoda respirando en la boca de otra persona. Especialmente hoy en día, todo el mundo está muy consciente de las infecciones. Pero es importante asegurarse de que tengan un buen flujo sanguíneo. E incluso si no lo haces perfectamente, intentarlo es mejor que nada. Y no correrás el riesgo de hacer eso por alguien si no lo haces correctamente hasta que los profesionales lleguen allí. Entonces sí, yo diría, um, pruébalo. También alentaría a todos a que se capaciten en RCP.

Clay (21:19):

Mmmm.

Dra. Whyte (21:20):

Sabes, en algún momento de tu vida, alguien a tu alrededor va a tener un problema, ya sea si tienes un nuevo bebé o un padre o abuelo anciano. Siempre hay problemas. O incluso simplemente alguien que tiene un accidente y, ya sabes, quiere saber sobre seguridad y RCP, y es fácil obtener esas clases. Ya sabes, la Cruz Roja los proporciona, la Heart Association los proporciona, la mayoría de los hospitales los ofrecen con frecuencia. Um, así que aproveche eso porque se sentirá

mucho más seguro al saber que puede ayudar a alguien, um, si se encuentra en esa situación. Y realmente puede salvarle la vida a alguien.

Diane (22:02):

Y sé que muchas personas probablemente en el pasado... han tomado cursos o clases de RCP y tal vez incluso en la universidad o lo que sea. Yo, por mi parte, lo tomé hace muchos años.

Clay (22:12):

Mmmm.

Diane (22:12):

Pero no lo recuerdo.

Clay (22:13):

Sí.

Diane (22:14):

Y simplemente no lo recuerdas. Y es por eso que duda en hacer algo, pero puede obtener una nueva certificación, y debería serlo, ¿no es así, Dra. Whyte?

Dra. Whyte (22:21):

Sí. Le piden que vuelva a certificarse periódicamente.

Diane (22:26):

Mmmm.

Dra. Whyte (22:26):

Um, y dependiendo del nivel que tomes, eso varía. Ya sea cada año, cada tres años, pero, um, incluso solo, incluso si no vas a ser una persona certificada, pero si mantienes tus habilidades, digo yo, no lo he hecho en un par de años y siento que no estoy muy seguro, vaya a tomar otra clase.

Diane (22:44):

Mmmm.

Dra. Whyte (22:46):

Es realmente beneficioso para ti y para las personas que te rodean.

Clay (22:52):

Sí, eso creo, Di, y así otra vez, y lo hemos hecho... Aunque esto se siente muy pesado. (risas) Hemos hablado de muchos temas serios. Y no me refiero a pesado de una manera que quieras evitarlo. Es simplemente muy triste porque es una de esas cosas que de la nada, algo puede suceder. Y mientras el Dra. Whyte habla de estar en Luisiana, caminé por algunos de esos canales donde no se puede ver el fondo debido al color del agua. Y no tienes idea de si podrías bajarte de

uno de esos estantes y caer en una caída de 18 pies donde sabes que nadie podrá alcanzarte. Um, ¿hay alguna información? Me gustaría que fuera para los padres, pero solo para otros, simplemente para la gente común en general sobre este tema que creen que deberíamos compartir.

Dra. Whyte (23:37):

Amamos nuestros deportes acuáticos, nuestro ejercicio acuático. Nos gusta estar ahí. Y yo quiero que la gente lo disfrute. Yo, no quiero desalentar ese uso. Mmm, es un gran ejercicio. Ya sabes, cualquier mamá que haya llevado a su hijo a la piscina sabe que es genial porque llega a casa agotado y te pones [inaudible 00:23:56]-

Clay (23:56):

(risas)

Diane (23:56):

(risas) Exacto. (risas)

Dra. Whyte (23:56):

(risas) Es algo bueno. Así que no quiero desalentarlo, pero es fácil mantenerse lo más seguro posible. Y si tiene una piscina en su casa, una de las cosas de las que no hablamos es de asegurarse de tenerla asegurada con una cerca y una puerta.

Clay (24:14):

Sí.

Dra. Whyte (24:14):

... eso cierra.

Diane (24:14):

Excelente punto. Sí.

Dra. Whyte (24:17):

No tiene que ser, como una cerradura con llave, pero puede ser una cerradura con botón o cualquier cosa que un niño no pueda abrir fácilmente, y que sea tan... ya sabes, cerrada de forma segura cuando salir de la piscina.

Clay (24:29):

Sí.

Dra. Whyte (24:29):

Y luego también hay muchos... Ya sabes, tenemos niños que se ahogan cada año porque se resbalaron afuera y se metieron en la piscina familiar, y no se dieron cuenta. Actualmente existen muchos sistemas de alarma que puedes poner en tu piscina cada vez que el agua se desplaza por un cierto peso. Um, entonces no es solo una hoja que cae dentro, pero si, ya sabes, con cierto

peso, sonará una alarma y te avisará. Um, entonces también hay muchas maneras de mantener segura la piscina de su hogar. Um, y creo que eso es realmente importante.

Clay (25:03):

Sabes, es muy gracioso, el Dra. Whyte tiene tanta razón sobre los niños en las piscinas. He estado en lugares donde, ya sabes, cuando (risas) cuando un resort o un hotel prohíbe el buceo, creo que los niños lo toman como un desafío.

Diane (25:17):

(risas) Sí.

Clay (25:18):

... para simplemente disparar en cualquier punto donde vean esas palabras-

Diane (25:20):

Mmmm.

Clay (25:20):

... y a veces el lugar donde saltan pueden caer siete pies así como así. Y justo cuando salen como grupo para instalarse, no se dan cuenta de que el pequeño Johnny o la pequeña Janie ya saltaron porque vieron el agua. Entonces, lo que también recomendaría es que mantengan la cabeza girando.

Diane (25:35):

Mmmm.

Clay (25:35):

Cuando, incluso cuando estés con tus hijos y estés haciendo cosas, no te preocupes tanto por todo lo que estás sacando a relucir. Asegúrate de verlos-

Diane (25:41):

Mmmm.

Clay (25:42):

... en todo momento, porque cualquier cosa puede pasar, y se mueven muy rápido-

Diane (25:46):

Sí.

Clay (25:46):

... y, y puede alejarse de ti tan rápido.

Diane (25:48):

Sí.

Clay (25:48):

Y mira, eso no se lo deseo a nadie.

Diane (25:50):

No, en absoluto.

Clay (25:51):

Dra. Whyte-

Dra. Whyte (25:52):

Y aunque sean buenos nadadores.

Clay (25:54):

Sí.

Dra. Whyte (25:55):

Porque, ya sabes, incluso un buen nadador puede meterse en problemas. Así que incluso puedes... Muchos padres piensan: "Oh, mi hijo sabe nadar. Está en el equipo de natación. Lo hace muy bien". Nunca se sabe lo que podría pasar que lo distraiga o que alguien lo haya sumergido. Y él, tuvo ese laringoespasma o incluso simplemente lo tomaron por sorpresa, y le entra el pánico y se mete en problemas. Así que... Asegurarse de saber dónde está su hijo es muy importante.

Diane (26:22):

Y, ya sabes, hemos estado hablando de esto, ya sabes, hoy, Clay y el Dra. Whyte, esto es algo que no tiene por qué suceder.

Clay (26:27):

Bien.

Diane (26:28):

Ésa es absolutamente la conclusión. Y es por eso que alentamos a nuestros oyentes a tomar esto en serio y a hacer lo que deben hacer por usted, por usted mismo, el número uno como adulto y por sus hijos, por sus vecinos, por su comunidad, porque muchos Los lugares cuentan con piscina comunitaria.

Clay (26:46):

Mmmm.

Diane (26:47):

Quizás te encuentres en esa situación. Entonces, Dra. Whyte, este ha sido un podcast muy, muy valioso.

Clay (26:54):
Absolutamente.

Diane (26:55):
Está ahí-

Dra. Whyte (26:55):
¿Puedo agregar una cosa?

Clay (26:56):
Absolutamente.

Diane (26:57):
Bueno. Sí, por favor.

Dra. Whyte (26:58):
Mencionaste el buceo, y yo era un cri - pediátrico, trabajé en unidades de cuidados críticos pediátricos durante mucho tiempo antes que yo, en mi otra vida anterior.

Diane (27:09):
(risas)

Dra. Whyte (27:09):
Um, y una de las cosas que he visto mucho es que los adolescentes, preadolescentes, ya sabes, una vez que saben bucear, ellos... Especialmente los niños jóvenes.

Diane (27:20):
Mmmm.

Dra. Whyte (27:20):
... les encanta bucear.

Diane (27:21):
Sí.

Dra. Whyte (27:22):
Y realmente necesitamos enseñar a nuestros hijos a observar dónde bucean.

Clay (27:26):
Bien.

Dra. Whyte (27:27):

Y eso significa que si estás en una piscina, no te sumerjas en la parte menos profunda. Incluso si sabes, eh, que eres nadador, y lo sabes, te has zambullido desde una plataforma y sabes cómo hacerlo a poca profundidad. Nunca se sabe. Y he visto a muchos niños quedar tetraplégicos porque, um, se golpearon la cabeza y se rompieron el cuello y luego su vida cambió para siempre. Y si estás en un canal natural, nunca sabes qué hay en esa agua.

Clay (27:59):

Sí.

Dra. Whyte (28:00):

Siempre es mejor saltar que sumergirse porque un pie roto es mucho mejor para usted que un cuello roto.

Clay (28:08):

Sí.

Dra. Whyte (28:09):

Entonces, simplemente ser consciente de que, aunque bucear es divertido y te lleva más lejos en el camino más rápido, puede tener consecuencias devastadoras si no sabes en qué te estás sumergiendo.

Clay (28:23):

Sí. Solo una historia reciente sobre un joven que entró en uno de estos canales y saltó o cayó directamente sobre un árbol o algo debajo que no sabía que estaba debajo.

Diane (28:31):

Oh, no.

Clay (28:31):

... porque el agua es tan oscura-

Diane (28:32):

Mmmm.

Clay (28:32):

... no puedes verlo, entonces. Doctor, Dra. Whyte, lo que Diane dijo antes sobre la importancia de esto en su trabajo es acertado. Quiero decir, no podría decirlo mejor que eso. Yo... Realmente lo apreciamos a usted y a todos sus colegas por este tipo de información que difunden a nuestro público porque, mire, queremos que todos los que quieran salir y disfrutar de la belleza de Luisiana regresen a casa.

Diane (28:54):

Sí. A casa sano y salvo. Sí.

Clay (28:56):
O si vas a la playa-

Diane (28:56):
Sí.

Clay (28:56):
...para poder volver a casa. Y entonces-

Diane (28:58):
Sí.

Clay (28:58):
... muchas gracias. Y también les agradecemos a todos por escuchar el episodio de hoy. Para obtener más información sobre temas de seguridad y salud durante el verano en Luisiana, asegúrese de sintonizar otros episodios de Vax Matters o More That Matters. Hasta la próxima, mantente a salvo.