

Prevención de ahogamientos



El verano es el periodo del año donde aumenta el riesgo de accidentes relacionados con la exposición al agua.

Los ahogamientos suponen una de las principales causas de mortalidad infantil en nuestro país. Por eso, es importante tener en cuenta una serie de medidas para evitar o minimizar todo lo posible el riesgo para nuestros hijos.

- La piscina, ya sea de un domicilio particular o de una comunidad, debe contar con un **vallado completo** que impida el acceso del menor a la misma. Tiene que cumplir una serie de normas, entre ellas: medir al menos **120 cm** desde el suelo; permitir la visibilidad del interior y del exterior; la **puerta de acceso** debe **abrirse hacia afuera** con un **sistema de autocierre** (imprescindible en piscinas comunitarias); y **no puede ser escalable**, por



lo que se debe evitar colocar mace-tas u otros elementos cercanos que puedan permitir el acceso trepando.

- Cuando la piscina esté cubierta por **una lona u otra estructura**, esta **debe resistir el peso de un adulto**.
- Además de playas, piscinas, ríos, lagos... el acceso a otras fuentes de agua puede suponer un riesgo para los menores. Por eso, **bañeras, piscinas pequeñas, cubos...** deben **vaciar** tras su uso. Los niños muy pequeños pueden ahogarse incluso con pocos centímetros de agua.
- **Nunca se debe dejar a un menor solo ni bajo la supervisión de otro menor** en el agua o con acceso a ella. Los niños pueden ahogarse en tan solo 20 o 30 segundos.



- **Norma 10/20: mirar a la piscina al menos cada 10 segundos** y llegar hasta donde está el menor **en menos de 20 segundos**. Los niños pequeños deben estar a una brazada del cuidador.
- La existencia de un **socorrista** es un **extra** en la prevención, pero no puede suponer una causa de relajación de la vigilancia.
- Niños y adultos deben conocer la **conducta PAS: Proteger**, sacar al niño del agua y garantizar un entorno seguro; **Avisar**, socorrista, 112...; y **Socorrer**, si está inconsciente, comprobar la respiración, si no respira, iniciar maniobras de RCP.
- Es aconsejable que los niños **aprendan a nadar** cuanto antes, sin que esto suponga una disminución de control. Asimismo, es importante enseñarles que no deben acceder al agua sin la supervisión de un adulto.
- En el caso de menores que aún no sepan nadar, pueden **usar dispositi-**



tivos de flotación homologados y adaptados a cada edad, revisando que no se puedan deshinchar o soltar de forma accidental.

- Uso de **chaleco salvavidas** cuando navegan en cualquier tipo de **embarcación de recreo** o en los diferentes **deportes acuáticos**.
- **Evitar que corran** alrededor de la piscina, que **jueguen a empujarse o a hacerse aguadillas**.
- Es preferible que los niños **eviten tirarse de cabeza**. En caso de hacerlo, **solo permitirlo en profundidades mayores de 1,80 m** y en niños que conozcan la técnica.
- En **adolescentes**, deben prohibirse conductas de riesgo, como los saltos desde altura (puentes, árboles o balcones) y debe evitarse el ocio en el agua bajo los efectos del alcohol u otros tipos de sustancias que puedan mermar su capacidad de reacción o su conciencia de peligro.
- A pesar de haber adoptado todas las medidas de seguridad posibles, **nunca disminuir el nivel de alerta**.

Autora:
Melba Maestro de la Calera.
Pediatra.
Centro de salud Pisueña - Cayón.
Cantabria.