

Seguridad En El Agua



El ahogamiento es la causa principal de muertes por lesiones entre los niños de uno a cuatro años de edad. Cada año, casi 1.000 niños mueren por ahogamiento, que puede suceder en cualquier momento y en cualquier familia. A pesar de que asusta imaginarse, es importante conocer los hechos sobre el ahogamiento para que usted pueda ayudarle a su hijo a mantenerse seguro.

HECHO: EL AHO GAMIENTO ES SILENCIOSO. LOS NIÑOS SE PUEDEN AHO GAR EN SEGUNDOS, CON APENAS UNA SALPICADURA.

Consejos para los cuidadores:

- Asigne a un adulto para que sea el Vigilante del Agua. Es como un conductor designado en la piscina o en la playa. El trabajo del Vigilante del Agua es vigilar a todos los que están nadando o jugando en el agua o CERCA de ella. Es necesario que esta persona:
 - No esté bajo la influencia de drogas ni alcohol.
 - Deje a un lado el teléfono celular.
 - Evite otras actividades.
 - Vigile de cerca, aunque haya salvavidas.
 - Se turne con otro adulto cuando haga falta tomarse una pausa.
- Use una alarma de piscina. Esto le indica si hay olas en la superficie del agua. Así se puede saber si alguien ha caído a la piscina.



HECHO: LOS NIÑOS PUEDEN AHO GARSE EN TAN SOLO DOS PULGADAS (CINCO CENTÍMETROS) DE AGUA.

Consejos para los cuidadores:

- Vacíe el agua de los baldes y otros contenedores inmediatamente después de usarlos.

- Use cierres para el inodoro y no le deje a su niño pequeño solo en el baño.
- Mantenga los ojos en su niño pequeño cuando está en la bañera.
- Evite el uso de asientos para bebés o sillas para baño en la bañera. Estos no protegen a los niños contra el ahogamiento (vea el artículo *La hora del baño*).

HECHO: EL 27% DE LOS CASOS DE AHOGAMIENTO (ENTRE NIÑOS DE 4 AÑOS Y MENOS) TUVO LUGAR EN LA CASA DE UNA PERSONA AMIGA, UN PARIENTE O UN VECINO. Aun si su casa es segura y a prueba de niños, usted podría ser invitado a la casa de su vecino, y ellos no tienen un cerco alrededor de la piscina ni alarma.

Consejos para los cuidadores:

- Siempre mantenga a su hijo a la vista. Si es demasiado estresante mantener una vigilancia constante mientras está en casa de un amigo, usted puede responder a la invitación diciendo: "Lo siento, pero no puedo ir".
- Póngale a su niño pequeño un chaleco salvavidas (que le quede bien) aprobado por el Servicio de Guardacostas de los EE. UU. cuando esté cerca de agua, piscinas o jacuzzis.

HECHO: LA MAYORÍA DE LOS AHOGAMIENTOS DE NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS SUCEDEN EN LAS PISCINAS DE LAS CASAS. Casi el 70% de los niños que se ahogaron no se esperaba que estuvieran en la piscina, pero se los encontró en el agua. Un 46 por ciento de esos niños fueron vistos por última vez en la casa. Los niños pequeños tienen habilidades para escaparse como los ninjas. Ellos quieren lo que quieren y no siempre dejan que una puerta cerrada los detenga.

Consejos para los cuidadores:

- Preste estrecha atención cuando los niños pequeños están en el agua o cerca de ella. Vigilar de cerca es la mejor manera de impedir que se ahoguen.
- Use puertas con cerraduras a prueba de niños de modo que los niños pequeños no puedan abrirlas.
- Guarde los juguetes de piscina de modo que los niños pequeños no se vean tentados por ellos.
- Si no puede encontrar a un niño, **verifique primero las piscinas y los jacuzzis.**



- Instale un cerco permanente alrededor de la piscina. El cerco debe tener las siguientes características:
 - Ser de mínimo cuatro pies (1,20 metros) de altura y rodear la piscina totalmente en los cuatro lados.
 - No debe poder ser trepado ni tener asideros para los pies.
 - Las tablas verticales no deben estar separadas más de cuatro pulgadas (10 centímetros), de manera que los niños no puedan pasar entre ellas.
 - El pasador de la cerradura tiene que estar por lo menos a 54 pulgadas (1,35 metros) del suelo.
 - Tener un portón que se cierre y se tranque por sí solo.
 - Estar cerrado cuando la piscina no esté en uso.

HECHO: LAS CLASES DE NATACIÓN PARA NIÑOS A PARTIR DE ALREDEDOR DE UN AÑO DE EDAD PUEDEN DISMINUIR LAS TASAS DE AHOGAMIENTO. Pero sepa que usted no puede hacer que un niño sea a prueba de ahogamiento. Siempre vigile a su hijo de cerca cuando esté alrededor del agua.

Consejos para los cuidadores:

- Busque programas de natación que enseñan a los niños cómo salir del agua si se caen en ella.
- Cuando los niños pequeños están en el agua o cerca de ella, un adulto que sabe nadar debería estar siempre a una distancia que proporcione "supervisión por toque" constantemente.
- No asigne a los niños mayores que vigilen a los niños pequeños cerca de bañeras, piscinas, jacuzzis u otras fuentes abiertas de agua.

Adaptado de recursos de la Academia Americana de Pediatría:

["Drowning Prevention for Curious Toddlers: What Parents Need to Know" \(Cómo prevenir ahogamientos de niños curiosos: Lo que los padres necesitan saber\)](#) y ["Pool Dangers and Drowning Prevention—When It's not Swimming Time" \(Peligros de las piscinas y prevención de ahogamientos: Cuando no es hora de nadar\)](#).

ESCANEE PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN

