

# Seguridad del agua

Solo le toma un momento a un niño o un nadador débil ahogarse en el tiempo que toma responder un mensaje de texto, revisar una línea de pesca o aplicar protector solar. La muerte y las lesiones por ahogamiento ocurren todos los días en piscinas y jacuzzis domésticos, en la playa o en océanos, lagos, ríos y arroyos, bañeras e incluso baldes.



## Precauciones cuando esté cerca del agua (incluso si no planea nadar):

- Enseñar a los niños a pedir siempre permiso para acercarse al agua.
- Incluso si hay salvavidas presentes, un adulto responsable debe permanecer con los niños.
- Mantenga a los niños pequeños al alcance de la mano.
- Sea un “observador del agua”, brinde atención cercana y constante a los niños y evite distracciones, incluidos los teléfonos celulares.
- Los niños, los nadadores sin experiencia y todos los navegantes deben usar chalecos salvavidas aprobados.
- Cercar las piscinas y spas con barreras adecuadas, incluyendo una cerca de cuatro lados que separe el agua de la casa.
- En la playa, siempre nade en un área vigilada.
- Mantenga los juguetes que no use fuera de la vista y lejos de la piscina.

## Conozca los riesgos incluso si es un buen nadador

- Siempre nade con un compañero.
- No consuma alcohol ni drogas (incluidos ciertos medicamentos recetados) antes o mientras nada, bucea o supervisa a los nadadores.
- Use un chaleco salvavidas aprobado cuando navegue o pesque, incluso si no tiene la intención de ingresar al agua.



## Ayudar a otros si ocurre una emergencia:

- Conocer las señales de que alguien se está ahogando.
- Ubique los dispositivos de "alcanzar y lanzar" y "no entre" al agua.
- Saber RCP y primeros auxilios
- Pida a alguien que llame a los servicios médicos de emergencia (EMS). Si está solo, brinde 2 minutos de atención y luego llame a EMS. Inicie la respiración boca a boca y la RCP.

# Ahogamiento seco versus. ahogamiento secundario

Tanto el ahogamiento en seco como el ahogamiento secundario son condiciones de salud graves que pueden ser fatales.

El ahogamiento seco se establece en menos de una hora después de inhalar agua. Pero el ahogamiento secundario, que también es raro, puede ocurrir hasta 48 horas después de un incidente en el agua.

El ahogamiento secundario es causado por el agua que se acumula en los pulmones, similar a lo que consideramos un ahogamiento “real” porque involucra que los pulmones se llenen de agua. El agua entonces causa dificultades para respirar.

Observe las señales de advertencia de ahogamiento en seco dentro de una hora de salir del agua.

Los síntomas a tener en cuenta después de un incidente con agua incluyen:

- difficulty breathing or speaking
- irritability or unusual behavior
- coughing
- chest pain
- low energy or sleepiness after a water incident

**Don't delay , dial 911 if any symptoms appear.**

## Conozca los hechos

El ahogamiento puede ocurrir en segundos y, a menudo, es silencioso. Le puede pasar a cualquiera, en cualquier momento que haya acceso al agua.

- El ahogamiento es la principal causa de muerte por lesiones en niños de 1 a 4 años de edad
- Alrededor de 11 personas mueren cada día por ahogamiento en los Estados Unidos.

