Seguridad del agua

Un niño o un nadador débil pueden ahogarse en el tiempo que se tarda en responder a un mensaje de texto, revisar un hilo de pescar o aplicar protector solar. La muerte y las lesiones por ahogamiento ocurren todos los días en piscinas, bañeras, jacuzzis e incluso baldes, así como en la playa o en océanos, lagos, ríos y arroyos.

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

- Enseñar a los niños a nadar y 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 y nunca los deje solos cerca del agua.
- Use cercas para piscinas y spas con barreras adecuadas, incluidas cercas de cuatro lados que separan el agua de la casa.
- Mantenga los juguetes que no use fuera de la vista y lejos de la piscina.
- Nunca corra, empuje o salte sobre otras personas alrededor o en el agua.
- En la playa, siempre nade en un área vigilada o en áreas designadas en lagos y ríos.
- Siempre nade con un compañero.
- Use un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los EE. UU. cuando esté cerca del agua y cuando navegue o pesque, incluso si no tiene la intención de ingresar al agua.
- Use chaquetas y trajes de baño que sean fácilmente visibles en el agua. Las cámaras de aire inflables y las “alas de agua/flotadores” no son dispositivos de seguridad.
- Sea un “observador del agua”: brinde atención cercana y constante a los niños y evite las distracciones, incluidos los teléfonos celulares.
- No consuma alcohol ni drogas (incluidos ciertos medicamentos recetados) antes o mientras nada, bucea o supervisa a los nadadores.
- Vacíe las bañeras, baldes y piscinas para niños después de su uso.
- Mantenga las puertas del baño y del cuarto de lavado cerradas y los asientos del inodoro bajados y asegurados.

Ayudar a otros si ocurre una emergencia:

- Conozca las señales de que alguien se está ahogando y localice los dispositivos de "alcanzar y lanzar".
- Conozca RCP y primeros auxilios para bebés, niños y adultos.
- Llama al 911.

BORDER RAC
REGIONAL ADVISORY COUNCIL

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.

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:

- **Dificultad para respirar o hablar**
- **Irritabilidad o comportamiento inusual**
- **Tos**
- **Dolor en el pecho**
- **Poca energía o somnolencia después de un incidente de agua**

No se demore, marque el 911 si aparece algún síntoma

BORDER RAC
REGIONAL ADVISORY COUNCIL