

# Seguridad en el agua

El ahogamiento es una de las principales causas de muerte en los niños.



Solo toma un instante.

Un niño o un nadador inexperto puede ahogarse en el tiempo que se tarda en responder un mensaje de texto, revisar una línea de pesca o aplicarse protector solar.

Cada día ocurren muertes y lesiones por ahogamiento en piscinas residenciales y jacuzzis, en la playa o en océanos, lagos, ríos y arroyos, en bañeras e incluso en cubos.

## Cómo ayudar a otros si ocurre una emergencia:

- Reconozca las señales de que alguien se está ahogando y localice dispositivos de rescate de "alcance y lanzamiento".
- Sepa realizar la RCP (reanimación cardiopulmonar) y brindar primeros auxilios a bebés, niños y adultos.
- Llame al 911.

## CONSEJOS para hacer de la seguridad acuática una prioridad:

- Utilice múltiples capas de protección dentro y alrededor del agua.
- Incluso si hay socorristas presentes, debe permanecer junto a sus hijos.
- Actúe como un "vigilante del agua": preste una atención estrecha y constante a los niños que supervisa; evite las distracciones, incluidos los teléfonos celulares.
- Enseñe a los niños a pedir siempre permiso antes de acercarse al agua.
- Los niños, los nadadores inexpertos y todas las personas que naveguen en embarcaciones deben usar chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos.

Tome precauciones específicas según el entorno acuático en el que se encuentre:

- Cerque las piscinas y los jacuzzis con barreras adecuadas, incluyendo cercas de cuatro lados que separen el área del agua de la casa.
- En la playa, nade siempre en una zona vigilada por socorristas.



# DATOS sobre el ahogamiento

El ahogamiento es la principal causa de muerte en niños de 1 a 4 años. Puede ocurrir en cuestión de segundos y, rápido y es silencioso.

El ahogamiento le puede ocurrir a cualquiera, en cualquier momento en que haya acceso al agua.

Cada año en los Estados Unidos se estima que ocurren:

- 4,000 ahogamientos involuntarios mortales, lo que equivale a un promedio de 11 muertes por ahogamiento al día.
- 8,000 ahogamientos no mortales, lo que equivale a un promedio de 22 ahogamientos no mortales al día.

En los Estados Unidos:

- Más niños de 1 a 4 años mueren por ahogamiento que por cualquier otra causa de muerte.
- Para los niños de 5 a 14 años, el ahogamiento es la segunda causa principal de muerte por lesiones no intencionales, después de los accidentes de carro.

## Cadena de Supervivencia en Ahogamientos

Una persona que se está ahogando tiene la mayor posibilidad de sobrevivir si se siguen estos pasos:



1.

Reconozca los signos de que alguien está en peligro y grite pidiendo ayuda.



2.

Rescate y retire a la persona del agua (sin ponerse usted en peligro).



3.

Pida a alguien que llame a los servicios médicos de emergencia (EMS). Si está solo, brinde 2 minutos de atención, luego llame a los EMS.



4.

Comience la respiración de rescate y la RCP.

