

Seguridad en el Agua



Manténgase a salvo fuera y dentro del agua

Si usted vive en un clima que es cálido durante todo el año, o disfruta principalmente de actividades al aire libre durante el verano, la natación y el agua serán gran parte de diversión en familia.

La importancia de la seguridad no puede ser exagerada.

Según la Organización Mundial de la Salud:

- El ahogamiento es la 3ra causa de muerte involuntaria en todo el mundo
- Estimadamente 372,000 muertes al año
- Las tasas de mortalidad mas altas de encuentras entre los niños de 1-4 años



Manténgase a salvo fuera y dentro del agua

- Mientras que muchos son conscientes de la importancia de la seguridad en, y alrededor de las piscinas y en la playa, los padres también necesitan supervisar a sus hijos cerca de las bañeras e incluso durante la hora del baño.
- La mayoría de los incidentes de ahogamiento ocurren cuando un niño cae en una piscina o se queda solo en la bañera.

Los niños pequeños se se pueden ahogar en tan solo una pulgada de agua



No es solo para los niños...

- La seguridad de lagua se debe practicar con adultos también. Muchas personas pueden nadar, pero no todo el mundo tiene la capacidad de demostrar habilidades criticas de seguridad del agua.

Entre estas habilidades criticas se incluyen:

- Flotar en el agua durante un minuto sin un dispositivo de flotación
- Entrar o saltar en el agua que le pasa la cabeza y regresar a la superficie
- Flotar en un circulo completo y encontrar la salida del agua
- Salir de una piscina sin tener escalera
- Nadar 25 yardas sin detenerse



Consejos para niños y adultos

- Siempre vigile a su hijo mientras el o ella estén bañándose, nadando o alrededor del agua.
- Reúna todo lo necesario (toalla, juguetes de baño, protector solar) antes de que el niño entre en el agua; si tiene que abandonar el área, lleve al niño con usted.
- Utilice chalecos salvavidas ajustados en lugar de dispositivos de flotación, pero recuerde que un niño todavía puede ahogarse con este si no se cuida.
- Cuando este en canotaje, kayak o navegando en aguas, use un chaleco salvavidas.
- Siempre nade con un compañero.
- Encuentre lecciones de natación apropiadas para su hijo, pero tenga en cuenta que las lecciones no hacen que su hijo este a prueba de ahogo.
- Aprenda RCP



Referencias

- [American Red Cross](#) – Seguridad de agua
- [Safe Kids Worldwide](#) – Seguridad de agua en el hogar
- [World Health Organization](#) –Hoja de información
- [CDC](#) – Ahogamiento no intencional