Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites

Ahogamientos infantiles. Recomendaciones para prevenirlos

¿Cuándo hay que aprender a nadar?

Las clases de natación y enseñar a sobrevivir en el agua pueden disminuir las tasas de ahogamientos en los niños. Es conveniente que aprendan a nadar a partir de los 4 años. Sin embargo, la decisión de cuándo un niño debe iniciar dichas clases debe ser individualizada. Existen estudios que afirman que iniciar las clases entre los 1 y 4 años disminuye el número de ahogamientos. Los padres deberán tener en cuenta la frecuencia de exposición al agua, la madurez emocional, las limitaciones físicas y otras cuestiones de salud, como la hipotermia, infecciones, etc.

Supervisión cuando los niños se bañan en el mar, piscinas, lagos...

Los padres deben saber que impartir clases de natación a los niños pequeños o a aquellos que no hayan adquirido suficientes habilidades no evita los ahogamientos, ni proporciona una protección completa, por lo cual es necesario mantener una supervisión continua. El saber nadar bien en la piscina no implica que el menor esté a salvo en un entorno acuático natural, por lo que nunca deberá nadar sin la supervisión de un adulto:

- Cuando los bebés o los niños pequeños estén dentro o alrededor de agua, bien sea piscina o cualquier superficie abierta de agua (lagos, mar, ríos, etc.), deben de estar al alcance y supervisados por un adulto con experiencia.Para que esta vigilancia sea adecuada, la distancia al menor debería ser inferior a la longitud del brazo del cuidador, es decir, hay que tenerlos al alcance.
- En caso de niños mayores que sepan nadar, el adulto con experiencia o bien un socorrista, debe vigilarlos sin perderlos de vista y su atención dirigida en todo momento al niño o niños que se encuentran dentro del agua, evitando situaciones que puedan distraerle, como hablar por teléfono, conversar con otros, etc.
- En superficies abiertas de agua hay que elegir zonas supervisadas por socorristas.

El adulto supervisor debería saber nadar, realizar un rescate, iniciar maniobras de reanimación cardiopulmonar y pedir ayuda.

Nunca se puede dejar al niño solo o al cuidado de otro menor mientras esté en la bañera, piscinas, «spas» o cerca de cualquier boca de riego.

También es importante advertir a los adolescentes del riesgo que supone consumir alcohol o drogas mientras se practica la natación o cualquier otra actividad deportiva acuática.

Cómo tirarse a la piscina

Saltar o tirarse de cabeza en el agua puede producir lesiones graves. Debe prohibirse el lanzamiento de cabeza si un adulto no ha comprobado previamente que la profundidad es suficiente.

En todo caso, es preferible que los niños se tiren al agua con los pies primero.

Y cuando se navega...

Los niños y niñas pequeños, así como cualquier menor que no sepa nadar, deben llevar un chaleco salvavidas

siempre que se encuentren a orillas de un medio acuático (río, mar, lago, embarcación, etc.).

Cuando se navega en cualquier tipo de embarcación de recreo, el uso de chalecos salvavidas es una importante medida preventiva contra los ahogamientos. En un estudio de los fallecimientos relacionados con la navegación de recreo, realizado en EE. UU., el 86% de las víctimas mortales no llevaban un dispositivo de flotación, mientras que el 14% restante, que sí lo llevaba, falleció por otras causas, como la hipotermia. Los niños no deben llevar flotadores **hinchables** (como los conocidos manguitos) por el riesgo que suponen. Son preferibles los chalecos salvavidas.

Aprender maniobras de reanimación cardiopulmonar

El entrenamiento en maniobras de reanimación cardiopulmonar, tanto de los padres como de los adolescentes y niños mayores, es también una medida efectiva. La protección cervical adecuada, el tiempo transcurrido desde el ahogamiento y la aplicación precoz de medidas de reanimación cardiopulmonar por personal entrenado resultan cruciales para mejorar el pronóstico en un ahogamiento.

En casa

- Hay que vaciar cualquier recipiente con agua después de su uso, como por ejemplo los cubos de la fregona.
- Los asientos de baño para bebés y lactantes nunca deben considerarse como un sustituto de la vigilancia por parte de un adulto, pues se pueden escurrir a través de ellos.
- Para prevenir ahogamientos en los inodoros, no se debe dejar a los niños pequeños en el cuarto de baño sin supervisión.

A pesar de que se adopten todas las medidas de seguridad descritas, los padres no deben disminuir nunca la vigilancia de sus hijos.

Artículo publicado el 20-3-2015, revisado por última vez el 19-3-2015

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/prevencion/recomendaciones-para-prevenir-ahogamientos-infantiles