



## 5 verdades y 5 mitos sobre los ahogamientos

En España, los accidentes son la principal causa de muerte en la infancia, y muchos de ellos son evitables.

Los ahogamientos representan en España la segunda causa de fallecimiento accidental en menores de 14 años. En 2024, se registraron 471 muertes por esta causa en España, lo que representa un incremento del 11,6% respecto al año anterior.

Los ahogamientos aumentan en verano cuando suben las temperaturas, existen más actividades al aire libre y más contacto con piscinas y playas.

Ante esta realidad, la Asociación Española de Pediatría (AEP) ha lanzado una guía breve para ayudar a prevenir siniestros y salvar vidas.

### 5 VERDADES

#### 1. El único sistema que previene el ahogamiento infantil son tus brazos

Los niños deben estar siempre supervisados, aunque estos lleven puesto algún sistema de flotación como colchonetas hinchables, flotadores con forma de aro, manguitos, etc. pues estos dispositivos por sí solos no previenen el ahogamiento al no garantizar que las vías respiratorias queden fuera del agua en todo momento. Su uso como medida preventiva no debe ser nunca exclusivo.

Dentro de estos sistemas de flotación, el único que se considera efectivo es el chaleco salvavidas. Aun así, el adulto no debería alejarse del niño más allá de lo que le alcancen los brazos.

Incluso aunque haya socorrista, no debemos dejar de vigilar a los menores

#### 2. No hay cantidad de agua segura

Un lactante se puede ahogar incluso en una pequeña profundidad de 2 cm de agua, por ello no debemos dejar de supervisar nunca a los más pequeños cuando haya un potencial riesgo, por pequeño que parezca. Se pueden dar ahogamientos en bañeras, cubos de fregona o recipientes similares donde se acumule agua, inodoros, piscinas hinchables, piscinas de chapoteo, estanques, pozos, etc.

#### 3. Los cercados incompletos de piscinas y las lonas flojas no protegen

Se recomienda el cercado completo de las piscinas, que no se impida la visualización directa de la misma pero siendo lo suficientemente alto como para que un niño no la pueda escalar (mínimo 122 cm.). No deberían quedar huecos de más de 10 cm en ninguna de sus uniones, ni tampoco hasta el suelo, pues un menor podría colarse por debajo. Debe prestarse atención también al cierre de la puerta, que no tiene que estar accesible para el menor.

Asimismo, las lonas que cubren las piscinas deben ser firmes y capaces de soportar un peso de hasta 100 kg, cubriendo toda la superficie sin dejar espacios libres en los bordes donde un niño podría caer.

#### 4. Mejor tirarse de pie

Es mucho más seguro que los niños se tiren al agua de pie que de cabeza, para evitar posibles accidentes en la columna vertebral y la médula espinal.

Las normativas de las piscinas prohíben tirarse de cabeza cuando la profundidad no supera los 120 cm, pero en otros medios, como en un río, el mar o un pantano, no se puede conocer a ciencia cierta la profundidad y tirarse de este modo podría resultar peligroso.

## **5. Hay que tapar los desagües**

Los desagües de las piscinas deben contar con rejillas u otro mecanismo que evite el atropamiento por succión.

## **5 MITOS**

### **1. La bandera roja no afecta a todos los bañistas**

En redes sociales se ha popularizado la creencia de que la bandera roja no aplica a los deportistas, ya que muchas de las condiciones que requieren para su actividad, como el oleaje o el viento, suelen coincidir con el izado de esta señal de peligro.

Sin embargo, contar con un alto nivel de experiencia en deportes náuticos, practicar surf, nadar en aguas abiertas o realizar cualquier disciplina acuática no exime del cumplimiento de las normas ni garantiza inmunidad frente a posibles incidentes en el agua.

### **2. La persona que se ahoga pide ayuda**

Una persona que se está ahogando suele hacerlo en silencio: no grita ni pide ayuda, sino que centra todos sus esfuerzos en intentar mantener la cabeza fuera del agua para poder respirar. El proceso puede durar desde apenas unos segundos hasta pocos minutos, y la víctima puede hundirse y desaparecer de la superficie en aproximadamente 90 segundos. Esta rápida evolución convierte la identificación del ahogamiento en un desafío tanto para los socorristas como para los bañistas, ya que a menudo puede confundirse con juegos o actividades recreativas.

### **3. Ante un ahogamiento hay que lanzarse a socorrer**

La respuesta ante un ahogamiento debe ser inmediata: lo primero es alertar a los servicios de emergencia y, si es posible, lanzar o acercar un objeto flotante para que la víctima pueda sostenerse y mantenerse a flote hasta la llegada de ayuda especializada. Es fundamental que los expertos y gestores de riesgos insistan en la importancia de que los testigos no entren al agua para intentar un rescate, ya que esto podría poner en peligro también su vida y generar una segunda emergencia.

### **4. Hay que colocar a la víctima ahogada boca abajo para vaciar el agua de los pulmones**

Esta maniobra no solo es ineficaz sino que también provoca una pérdida de tiempo crucial para revertir la hipoxia de la víctima.

La recomendación es clara: si una persona rescatada del agua no respira, debe aplicarse de inmediato el protocolo de reanimación cardiopulmonar (RCP), combinando ventilaciones y compresiones torácicas.

### **5. Tras la comida no hay que bañarse para evitar el corte de la digestión**

El llamado **choque térmico** de digestión **no** es un mito muy arraigado y difundido. El término correcto para el fenómeno que preocupa es síncope por hidrocutión, un choque térmico que afecta a la circulación sanguínea y puede producirse tanto dentro como fuera del agua.

Para prevenirlo, se recomienda aclimatarse de forma gradual al agua, mantenerse bien hidratado, evitar comidas copiosas y la exposición prolongada al calor, así como estar alerta ante cualquier signo de mareo, debilidad o malestar.

**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.**

---

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

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/5-verdades-5-mitos-sobre-ahogamientos>