



Seis falsas creencias sobre los ahogamientos infantiles en playas y piscinas



Los [ahogamientos](#) representan en España la segunda causa de fallecimiento accidental en menores de 14 años tras los accidentes de tráfico, cobrándose en nuestro país casi una treintena de vidas en los menores de 17 años, con 2 picos de incidencia : en los menores de 4 años y en la adolescencia.

Además, se considera que, por cada muerte por ahogamiento puede haber de uno a cuatro ahogamientos no mortales que requieren hospitalización y pueden dejar secuelas con distintos grados de daño neurológico.

Es importante recordar que aunque se disponga de socorrista, **los adultos no deben dejar de supervisar activamente a los niños**, incluso si están usando sistemas de flotación pues el único sistema que previene el ahogamiento infantil son los brazos del adulto por lo que no se debería estar a más distancia, especialmente, en el caso de menores.

Además, la **Asociación Española de Pediatría (AEP) mediante su Comité de Soporte Vital [quiere desmentir algunas falsas creencias](#)** muy extendidas que pueden propiciar o empeorar la situación en caso de ahogamiento:

1. La bandera roja no afecta por igual a todos los bañistas

FALSO. A través de las redes sociales se ha extendido la idea de que la bandera roja no afecta a los deportistas, ya que para el desarrollo de su actividad necesitan unas condiciones en las que haya olas y/o viento. Tener un alto conocimiento de un deporte náutico, practicar surf, ser nadador de aguas abiertas o cualquier modalidad acuática no exime del cumplimiento de las normativas y no implica inmunidad ante los incidentes acuáticos. A mayor práctica, más exposición y, por tanto, mayor riesgo.

2. Los manguitos y flotadores previenen el ahogamiento

FALSO. Estos dispositivos por sí solos no previenen el ahogamiento, ya que no garantizan que las vías respiratorias queden fuera del agua en todo momento. Su uso como medida preventiva exclusiva puede generar una falsa sensación de seguridad en los bañistas y confianza en los cuidadores, disminuyendo así su atención y vigilancia. El único material efectivo y recomendado para la flotación de los bañistas es el chaleco salvavidas, que debe usarse siempre que se navegue en un bote, tabla de pádel surf o se esté en cualquier superficie sobre agua. Se recomienda también como medida preventiva para los niños que estén en cualquier entorno acuático (arenales, ríos, pantanos).

3. La persona que se ahoga pide ayuda

FALSO. Una persona que se ahoga frecuentemente lo hace en silencio, no grita y no pide ayuda, trata de sacar la cabeza y concentra todos sus esfuerzos en respirar. Se ha observado que en el proceso de ahogamiento pueden transcurrir desde unos pocos segundos a pocos minutos; por lo que reconocer esta situación es un reto para socorristas y bañistas, ya que incluso se puede confundir con actividades lúdicas.

4. Ante un ahogamiento hay que lanzarse a socorrer

FALSO. La actuación ante un ahogamiento debería ser inmediata, alertando a los servicios de socorro y, si es

posible, acercando o lanzando un objeto flotante al que la víctima pueda agarrarse o al menos que pueda mantenerse a flote hasta la llegada de ayuda especializada. Cualquier intento de rescate dentro del agua puede comprometer la vida también del primer interviniente añadiendo un nuevo incidente.

5. Hay que colocar la víctima ahogada boca abajo para vaciar el agua de los pulmones

FALSO. Existe esta creencia histórica pero estas maniobras, además de ser inútiles, suponen una pérdida de tiempo esencial. Actualmente se recomienda para las personas ahogadas que no respiran aplicar el protocolo de reanimación cardio-pulmonar con ventilaciones y compresiones torácicas.

6. Tras la comida no hay que bañarse para evitar el “corte de la digestión”

FALSO. Tradicionalmente se recomendaba esperar alrededor de dos horas después de comer para bañarse para así evitar un **truncamiento** de digestión **truncamiento**. Este término se refiere a la interrupción del proceso digestivo y puede ocurrir tanto en el agua como fuera de ella, pero en realidad lo que debemos evitar es el choque térmico que tiene que ver con la circulación sanguínea y que se denomina correctamente síncope por hidrocución. Para prevenirlo, se recomienda la aclimatación gradual a la temperatura del agua, mantener una hidratación adecuada, evitar comidas copiosas y la exposición excesiva al calor, así como prestar atención a cualquier señal de malestar, mareo o debilidad.

Desde la AEP esperamos y confiamos que si se cumplen las recomendaciones se consiga reducir las cifras de ahogamientos este verano.

Artículo publicado el 8-7-2024, revisado por última vez el 8-7-2024

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/seis-falsas-creencias-sobre-ahogamientos-infantiles-en-playas>