



Ahogamientos en el agua. Prevención



Con la llegada del verano, desgraciadamente aumenta el número de ahogamientos. El clima de España permite un amplio periodo de contacto con el agua y, por tanto, un aumento del riesgo por mayor exposición.

¿Son frecuentes los ahogamientos?

Suponen la segunda causa de muerte accidental entre los 0 y los 19 años de edad en toda Europa. Las tasas de fallecimiento por ahogamiento varían según la edad y el género, siendo los grupos de mayor riesgo los niños pequeños y los adolescentes varones. Estos accidentes son debidos fundamentalmente a la falta de precaución de los padres, de los propios jóvenes y de las autoridades.

Además, las estadísticas de mortalidad solo son la punta del iceberg, puesto que por cada fallecido se van a producir otras muchas lesiones que van a requerir visitas a los hospitales y producir incluso secuelas y graves discapacidades permanentes.

¿Por qué se producen?

En el caso de niños pequeños, pueden ocurrir con tan poca cantidad de agua como 2 cm. en el fondo de un cubo, una bañera, una piscina portátil o un pozo.

Los ahogamientos en menores de 5 años se producen sobre todo en las piscinas particulares o de comunidades privadas, donde se ha demostrado que pueden disminuir las muertes por ahogamiento hasta en un 95% con el simple vallado reglamentario existente hoy en día para piscinas comunitarias. Una circunstancia que se da con relativa frecuencia es cuando se llega a los lugares de veraneo, y mientras los padres trasladan el equipaje del coche a la vivienda, los niños se dedican a explorar los alrededores donde puede haber una piscina no protegida y ahogarse en ella.

En las edades superiores, los ahogamientos suelen suceder en pantanos o lagos, en el mar, ríos y canales, donde tienen lugar deportes y juegos relacionados con el agua.

En el adolescente además se le puede sumar el consumo de alcohol y drogas. Es importante conocer que el 25% de los casos de muertes por ahogamientos en este grupo de edad se asocian a consumo de alcohol.

Otro tipo de lesiones están relacionadas con el atrapamiento e inmovilización del niño en el fondo de piscinas por la succión creada por las fuerzas de aspiración.

En las **playas**, la falta de **señalización o vigilancia** también aumenta el riesgo.

¿Qué estrategias son efectivas para prevenir los ahogamientos?

- La estrategia esencial es la vigilancia o supervisión en los niños pequeños, entendiendo como tal que el menor esté a una distancia de una brazada del cuidador.
- Presencia de un socorrista, pero sin por ello dejar de vigilar a los niños.
- Cercar el perímetro completo de las piscinas. El cercado debe ser lo suficientemente alto para evitar que los niños puedan trepar o saltar y la distancia entre el borde inferior y el suelo debe ser menor de 10cm para impedir que los niños se cuelen por debajo. El cierre de la puerta es muy importante y debe estar al menos a 134 cm. del suelo para que los más pequeños no la puedan abrir.

- Debe prohibirse el lanzamiento de cabeza si la profundidad es inferior a 1,20 m y permitirlo solo si la profundidad es superior a 1,80 m. Siempre es preferible que los niños se tiren a la piscina de pie.
- Es conveniente que los niños aprendan a nadar, sobre todo a partir de los 4 años. Parece que iniciar las clases entre los 1 y 4 años disminuye la tasa de ahogamientos.
- Uso de dispositivos personales de flotación cuando se navega en cualquier tipo de embarcación de recreo. Los niños no deben llevar flotadores que se puedan deshinchar (como los manguitos) por el riesgo que suponen. Son preferibles los chalecos salvavidas.
- El entrenamiento en maniobras de reanimación, tanto de los padres como de los adolescentes y niños mayores, representa también una medida efectiva y puede mejorar el pronóstico en un ahogamiento.
- 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.
- Recomendar el vaciamiento de 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 un adulto, pues se pueden escurrir a través de ellos.
- Los bebés o niños pequeños que estén dentro o alrededor de agua, deben estar al alcance y supervisados por un adulto con experiencia. En caso de niños mayores que sepan nadar, el adulto con experiencia o bien un socorrista debe vigilarlos sin perderlos de vista, evitando situaciones que puedan distraerle como hablar por teléfono.
- El adulto supervisor debe saber nadar, realizar un rescate, iniciar maniobras de RCP y pedir ayuda.
- Cualquier piscina particular o de una comunidad debería idealmente estar equipada con dispositivos de seguridad: cercado de protección, alarmas en el interior para detectar movimiento, alarma en el perímetro de infrarrojos, lona o estructura rígida que soporte el peso de un adulto sin que se hunda, entre otros.
- Recordar a los padres que las clases de natación no son una garantía para prevenir los ahogamientos, pero sí una estrategia más, aconsejando a los padres que deben enseñar a sus hijos a que no naden nunca sin la supervisión de un adulto.
- Recomendar que, cuando los niños monten en algún tipo de embarcación o realicen un deporte acuático, lleven un dispositivo de flotación, como un chaleco salvavidas.
- Es preferible que los niños se tiren al agua de pie ya que en determinadas circunstancias saltar o tirarse de cabeza en el agua puede producir lesiones graves.
- Los adolescentes deben conocer del riesgo que supone consumir alcohol o drogas mientras se está en el agua o cerca de ella.
- Recomendar a los padres que nunca disminuyan el nivel de vigilancia de sus hijos, a pesar de las medidas de seguridad adoptadas.
- Los desagües de las piscinas, tanto públicas como privadas, deben tener rejillas o cualquier otro mecanismo antiatrapamiento.

¿Cuáles son los consejos de prevención?

- 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.
- Recomendar el vaciamiento de 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 un adulto, pues se pueden escurrir a través de ellos.
- Los bebés o niños pequeños que estén dentro o alrededor de agua, deben estar al alcance y supervisados por un adulto con experiencia. En caso de niños mayores que sepan nadar, el adulto con experiencia o bien un socorrista debe vigilarlos sin perderlos de vista, evitando situaciones que puedan distraerle como hablar por teléfono.
- El adulto supervisor debe saber nadar, realizar un rescate, iniciar maniobras de RCP y pedir ayuda.
- Cualquier piscina particular o de una comunidad debería idealmente estar equipada con dispositivos de seguridad: cercado de protección, alarmas en el interior para detectar movimiento, alarma en el perímetro de infrarrojos, lona o estructura rígida que soporte el peso de un adulto sin que se hunda, entre otros.
- Recordar a los padres que las clases de natación no son una garantía para prevenir los ahogamientos, pero sí una estrategia más, aconsejando a los padres que deben enseñar a sus hijos a que no naden nunca sin la

supervisión de un adulto.

- Recomendar que, cuando los niños monten en algún tipo de embarcación o realicen un deporte acuático, lleven un dispositivo de flotación, como un chaleco salvavidas.
- Es preferible que los niños se tiren al agua de pie ya que en determinadas circunstancias saltar o tirarse de cabeza en el agua puede producir lesiones graves.
- Los adolescentes deben conocer del riesgo que supone consumir alcohol o drogas mientras se está en el agua o cerca de ella.
- Recomendar a los padres que nunca disminuyan el nivel de vigilancia de sus hijos, a pesar de las medidas de seguridad adoptadas.

Artículo publicado el 25-7-2022, revisado por última vez el 14-5-2025

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/ahogamientos-en-agua-prevencion>