



Prevención de ahogamientos en el agua



Con la llegada del verano, desgraciadamente aumenta el número de ahogamientos. Suponen la segunda causa de muerte entre el año y los 19 años y son debidos fundamentalmente a la falta de precaución de los padres, de los propios jóvenes y de las autoridades.

En los menores de 5 años, el lugar más frecuente es la **piscina privada** o comunidades privadas para las cuales no existe legislación vigente sobre el adecuado **vallado de seguridad**, que se ha demostrado puede disminuir las muertes por ahogamiento hasta en **un 95%**, como sucede en algunos países de la Unión Europea. No obstante **ningún sistema puede reemplazar la vigilancia de los padres o cuidadores del niño o la niña.**

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, el niño o la niña se dedican a explorar los alrededores donde puede haber una piscina no protegida y ahogarse en ella.

Por otro lado, a una mayor edad se comienza a practicar deportes y juegos relacionados con el agua, como el **buceo o submarinismo, ski acuático, vela, canoa, motos náuticas o acuden a parques acuáticos.** También la legislación es deficiente en estos casos, no contemplando que a ciertas edades tempranas el niño no está capacitado para ciertas actividades y que puede sufrir distintas lesiones, graves, con secuelas importantes, como la hipotermia por sumersión en aguas frías o cálidas durante más de 25 minutos, o las derivadas de la caída desde embarcaciones, sin chaleco salvavidas homologado.

En los **adolescentes** aumenta el peligro de ahogamiento y las lesiones relacionadas con el agua cuando se asocia el efecto del **alcohol**, lo que lleva consigo una valoración deficiente de los riesgos, incapacitando al joven para reaccionar adecuadamente. También a esa edad, la **figura de los padres** es muy importante y difícilmente reemplazable.

En las **zonas rurales** también se producen ahogamientos en **ríos, acequias, pantanos o pozos** que, en general, no están vigilados.

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

Conclusión: el ahogamiento es para la infancia y la adolescencia un problema medioambiental que debemos adaptar para cada etapa en el desarrollo del niño o niña según sus posibilidades y que afecta a los más vulnerables de la sociedad.

Consejos de prevención:

- Vigile siempre al niño cuando está en el agua, sobre todo cuando es pequeño
- Póngale flotadores si no sabe nadar y aún así vigílelo
- Ponga una valla, que se pueda cerrar, en su piscina privada y manténgala cerrada mientras no se use.
- Enseñe a nadar al niño lo antes posible y no deje de vigilarlo
- Tenga en cuenta que los niños de corta edad pueden ahogarse con poca cantidad de agua
- Eduque a su adolescente para que sea responsable a la hora de bañarse

Artículo publicado el 8-6-2011, revisado por última vez el 1-4-2014

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/prevencion-ahogamientos-en-agua>