



Consejos para la prevención de ahogo para los niños y los adolescentes

Insista en supervisión por adultos

- Entre los niños y los adolescentes, el ahogo está en segundo lugar como una de las causas principales de muerte por trauma.
- Los adultos deben supervisar constantemente a los niños mientras estén en el agua o alrededor de agua. Los niños pequeños deben estar al alcance fácil de un adulto.
- Asigne a un adulto a supervisar a los niños en eventos sociales.

Use chaleco salvavidas

- El ahogo ocurre usualmente en silencio, en unos cuantos minutos y frecuentemente cuando en presencia de un adulto. Se mencionan a continuación las guías para el uso de chalecos salvavidas (chalecos salvavidas o dispositivos personales de flotación <PFDs en inglés>).
- *Niños entre recién nacidos y 5 años de edad:* en la playa o embarcadero, en los botes, balsas o cámaras de llantas en el agua o alrededor del agua.
- *Los niños entre 6 y 11 años de edad:* en botes, balsas, cámaras de llantas, embarcaderos, orillas del río o mientras naden en agua abierta tal como lagos o ríos.
- *Adolescentes y adultos:* en botes, balsas o cámaras de llantas o mientras naden en agua abierta.
- Logre que su niño practique usando el chaleco salvavidas en el agua.
- De usted el ejemplo y esté listo para una emergencia. Use su chaleco salvavidas aunque sepa nadar.

- El estado del tiempo y las condiciones en el agua cambian rápidamente. El tener puesto el chaleco salvavidas es la clave para estar preparado.
- **Recuerde, los chalecos salvavidas sólo son eficaces cuando se tienen puestos.**

Aprenda a nadar

El aprender a nadar es importante para cualquier persona quien pase tiempo cerca del agua o en el agua, y algo que proporciona la habilidad para el estar a salvo en el agua.

- Asegúrese que sus niños aprendan a nadar y que cada año mejoren sus habilidades para la natación.
- Naden en áreas designadas en donde haya salvavidas si es posible.
- Asegúrese que sus niños sepan echarse de clavado a salvo y sepan cuál es la profundidad (por lo menos 9 pies) y que no haya objetos que no sean visibles.

Tome clases acerca de cómo andar a salvo en bote

- Si usted es dueño de un bote o de una balsa de hule, tome clases acerca de cómo andar en bote de una manera a salvo. Para más detalles llame al 1-800-336-2628.
- Todos deben abrocharse el chaleco salvavidas antes de llegar al embarcadero y dejárselos puestos mientras estén en el bote.
- Si necesitan cambiarse de lugar dentro de un bote poco estable, háganlo en tierra.

Continúa atrás

Consejos para la prevención de ahogo para los niños y los adolescentes

Hay que saber qué hacer en caso de una emergencia

- Aprenda Reanimación cardiopulmonar (CPR en inglés) para niños y para adultos.
- Siempre mantenga un teléfono al lado de la piscina o jacuzzi con el número de emergencia 911 visible.
- Aprenda a usar el equipo de rescate y manténgalo cerca de la piscina o dentro del bote.
- Practique lo que hay que hacer en caso de emergencia.
- Si alguien pide ayuda o llama para ayuda responda rápidamente.

Coloque una cerca por los cuatro lados alrededor de la piscina

- Coloque una cerca de cuatro pies mínimos de altura por todo el rededor de la piscina.
- La puerta hacia la piscina o el jacuzzi debe cerrarse por si sola, debe cerrarse automáticamente y abrir hacia fuera.
- Coloque una cuarta cerca al igual que una cubierta mecánica de seguridad y/o alarmas para la puerta o la verja.
- No deje sillas o mesas cerca de la cerca – los niños las pueden usar para treparse la otro lado.

- El alcohol y el agua no se llevan.
- El alcohol es uno de los peligros más grandes durante un paseo en bote, durante la natación o echándose de clavado.
- Nunca use o permita el alcohol mientras esté supervisando a niños.
- Explique claramente la relación de las consecuencias del uso del alcohol y el uso de drogas.
- **Recuerde: Nada reemplaza la supervisión constante de un adulto.**

Para más información

- Consulte con su proveedor de atención a la salud.
- Consulte el sitio de la red Washington State Drowning Prevention Network:
www.seattlechildrens.org/dp