



## Los mitos y la realidad acerca de estar a salvo en el agua

Si un genio saliese de la linterna mágica y ofreciese proteger a sus niños de una de las principales causas de muerte ¿Qué dirían ustedes?

- a) No, es demasiado esfuerzo.
- b) Siempre estoy atenta a mis hijos, por lo tanto nada les va a pasar.
- c) Mis padres no se preocuparon acerca de este tema, y yo sobreviví.
- d) Por supuesto genio, protégelos.

La respuesta correcta por supuesto es, “d”. Pero, son los padres los que protegen a los niños de no ahogarse y no el genio.

La prevención de ahogo tiene tres partes: 1) precauciones, 2) supervisión y 3) el uso consistente del chaleco salvavidas, los cuales también se conocen como chaquetas salvavidas o dispositivo personal de flotación (PFD en inglés). Es tan fácil como decir uno-dos-tres, sin embargo el ahogo continúa reclamando vidas. ¿Por qué? En parte, es porque según los expertos en cómo estar a salvo cerca del agua sospechan que nos distraemos o que los mitos nos engañan acerca de cómo estar a salvo en el agua.



**Mito #1: El ahogo hace ruido. Yo podré oír a mi niño chapoteando y haciendo esfuerzos con tiempo para poder salvarlo.**

Quizá en las películas, pero no en la vida real. Aún en pocos centímetros de agua, ellos no tienen la habilidad de descifrar qué hacer, tal como pararse o enderezarse. Y el resultado es que “desaparecen” en silencio. Los niños pequeños y de edad preescolar necesitan constante supervisión por adultos y chalecos salvavidas que les queden bien cada vez que jueguen en el agua, cerca del agua o en un embarcadero.

La mayoría de los ahogos ocurren durante un lapso breve de la supervisión cuando uno de los padres se distrae o participa en alguna otra actividad.

**Mito #2: No vivimos o vamos de vacaciones cerca del agua, así que no necesito preocuparme.**

Existe peligro con el agua alrededor y dentro de cada hogar. Niños de edad preescolar se han ahogado en baldes de cinco galones, en estanques y el retrete. Mantenga a su niño fuera del baño excepto cuando estén supervisados directamente y no deje baldes o barriles en lugares en donde se puedan llenar de agua. Los niños se pueden ahogar en unos cuantos centímetros de líquido.

*Continúa atrás*

# Los mitos y la realidad acerca de estar a salvo en el agua

Permanezca cada minuto en el baño con los niños de edad preescolar mientras ellos estén en la tina. Recuerde el Mito #1 y no se aleje del baño pensando que el chapoteadero o que un hermano un poco mayor le avisará si hay algún problema. El baño del bebé o del niño

preescolar podría ser una situación de vida o muerte y sólo debe ser supervisado por adultos.



## **Mito #3: Al aprender a nadar los niños ya no necesitan chalecos salvavidas.**

En las piscinas o áreas supervisadas para nadar los niños mayores quienes nadan bien no necesitan usar el chaleco salvavidas. Y es aquí donde se debe usar el buen juicio. Muchas piscinas públicas o de lugares de vacaciones tienen pruebas de natación pero frecuentemente la decisión depende de usted. Los niños deben ser realmente muy buenos nadadores.

Alrededor de barrancas profundas, ríos, o embarcaderos en donde el agua corre, está oscura y fría es donde el riesgo de ahogo aumenta y el rescate es más difícil. Con esos factores en contra de nosotros, necesitamos usar más cautela.

Mientras estén en botes, balsas o cámaras de llantas o mientras estén nadando en agua libre tal como un lago o un río, los adultos y los niños deben usar siempre un chaleco salvavidas que quede a la medida. Las condiciones en el agua cambian o el bote se puede volcar y el agua fría contribuyen a hacer más difícil el salvar las vidas y la habilidad de nadar más difícil. Los chalecos salvavidas aumentan las probabilidades de sobrevivencia y rescate, pero sólo ayudan si están puestos. Ustedes necesitan usar chalecos salvavidas también para que estén preparados a ayudar al niño o a sí mismos.

## **Mito #4: A los niños no les gusta usar chalecos salvavidas.**

Sí los usarán si la insistencia es clara y consistente.

Ayuda el empezar cuando son pequeños. Asegúrese de que los chalecos salvavidas son parte de todas las actividades acuáticas tal como

el bloqueador de sol es si es que van a estar expuestos al sol. Los chalecos aprobados por los Guardacostas se presentan de varias formas, tallas y colores. Deje que su niño escoja su favorito, con tal de que sea de la talla correcta y del tipo que necesiten. Conforme los niños crecen continúe insistiendo en el uso del chaleco salvavidas. Revise el chaleco cada año para asegurarse de que les quede todavía y ver si se han desgastado o el estilo ya no les queda.

## **Mito #5: El alcohol ayuda a divertirse en el agua.**

Este mito lo ha creado la industria publicitaria del alcohol. El tomar alcohol afecta el juicio y las habilidades motoras en un bote o cerca de la piscina tal como afecta al manejar un auto. Reduce las reacciones causando que los adultos y los adolescentes sean víctimas de ahogo en silencio. También aumenta el riesgo de hipotermia o de infarto cardiaco. Es importante mantener la regla de no-alcohol tanto para el conductor como para los pasajeros dentro del bote.

## **Mito#6: Tomé clases de salvavidas y de Reanimación cardiopulmonar, por lo tanto puedo rescatar a mi niño.**

El saber RCP (CPR en inglés) y salvavidas no reemplazan la supervisión por adultos, los chalecos salvavidas, habilidades para nadar y los conocimientos acerca de estar a salvo en el agua. Sólo cinco minutos debajo del agua son necesarios para causar daño al cerebro, infarto cardiaco e inclusive la muerte.

### **HECHO:**

La prevención es la única "cura" para el ahogo, y está al alcance de todos los padres.

### **Para más información**

- Consulte con su proveedor de atención a la salud.
- Consulte el sitio de la red Osceola County Drowning Prevention Website: [www.swimsafeosceola.com](http://www.swimsafeosceola.com)



