



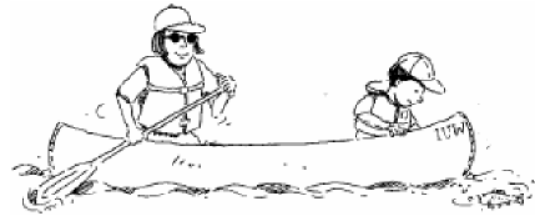
Los mitos y la realidad acerca de estar a salvo en el agua

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?

- No, es demasiado esfuerzo.
- Siempre estoy atenta a mis hijos, por lo tanto nada les va a pasar.
- Mis padres no se preocuparon acerca de este tema, y yo sobreviví.
- 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 Washington State Drowning Prevention Network: www.seattlechildrens.org/dp



