

# Ahogos

En California, muchos niños menores de cinco años mueren ahogados. La mayoría de los niños de esta edad que se ahogan lo hacen en piscinas privadas aunque también se ahogan en bañeras llenas de agua, en piscinas de poca profundidad, en inodoros, en cubos y en otros tipos de recipientes.

### ¿Por qué hay más riesgo de que se ahoguen los niños pequeños?

Porque son los que están aprendiendo a caminar y a explorar y es muy fácil que escapen la vigilancia de sus padres. Por otro lado, la parte superior del cuerpo de los niños pequeños pesa más que la inferior y cuando pierden el equilibrio se suelen caer hacia adelante, la cabeza primero. Los niños de esta edad no tienen los músculos de la parte superior del cuerpo suficientemente desarrollados como para poder salirse solos del cubo, inodoro, bañera o de cualquier otro recipiente con agua.

### ¿En cuánto tiempo se puede ahogar un niño pequeño?

La falta de supervisión durante un breve período es un factor común en los casos de niños que se ahogan. De todos los que se ahogan, el 75 por ciento sólo han necesitado alejarse de su proveedor de cuidados durante menos de 5 minutos. Estos accidentes, rápidos y silenciosos, producen lesiones cerebrales en sólo cinco minutos.

### ¿Cómo se puede prevenir que se ahoguen niños?

- Siempre supervise sin interrupción y atentamente a los niños a su cuidado.
- Nunca deje solos a niños que están cerca o dentro de un recipiente con agua o de una extensión de agua (bañera, ducha, inodoro, piscina, cubo de agua, arroyo, río, canal de riego).

- Si usa algún recipiente llenándolo de agua, vacíelo inmediatamente después de usarlo y guárdelo lejos del alcance y la vista de los niños.
- Asegure la tapa del inodoro cuando no se esté usando.
- Avise a las niñeras y a los guardianes de los peligros relacionados con el agua.
- Aprenda a hacer resucitación cardiopulmonar.

### Consejos de seguridad para evitar los ahogos

- Si hay una piscina en su hogar, cérruela con una valla de al menos 5 pies de altura. La valla necesita tener una puerta que se cierre y asegure sola.
- Aleje de la valla que rodea la piscina los aparatos para escalar, sillas y mesas. Ponga una pantalla de protección segura en todas las ventanas que tengan acceso a la zona de la piscina.
- Supervise a los niños cuando estén en el agua aunque hayan asistido a clases de natación o lleven flotadores. Las clases de natación y los flotadores no eliminan el riesgo de ahogarse y a veces lo aumentan al dar una confianza excesiva que hacer perder el miedo o la precaución.
- Enseñe a los niños a que sean prudentes en el agua (a no correr cuando estén en la zona de la piscina o a no acercarse a la piscina sin un adulto).
- No deje juguetes en la zona de la piscina o dentro cuando no se estén usando.
- Tenga un teléfono y los números de emergencia cerca de la zona de la piscina.



California Childcare Health Program  
UCSF School of Nursing  
cchp.ucsf.edu  
2006