



# Prevención de Ahogos

## Lo que el proveedor de cuidados necesita saber

En California, una gran cantidad de niños menores de 5 años mueren ahogados. La seguridad en el agua representa un reto especial para los proveedores de cuidados. La mayoría de los niños de esa edad que se ahogan lo hacen en piscinas privadas. Pero las bañeras llenas de agua, las piscinas de poca profundidad, los inodoros, los cubos y otros tipos de recipientes son también algunos de los lugares donde los niños pequeños se pueden ahogar. La seguridad en el agua representa un nuevo tipo de reto en el ambiente de cuidados infantiles.

Los niños entre 1 y 4 años de edad corren el mayor riesgo de ahogarse. A estas edades están empezando a caminar y a explorar, y es muy fácil que se escapen de la vigilancia del proveedor de cuidados.

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. Como no tienen los músculos de la parte superior del cuerpo suficientemente desarrollados, no pueden salirse solos del cubo, del inodoro, de la bañera o de cualquier otro recipiente con agua. Por esa razón, incluso un cubo que sólo contenga unas pulgadas de agua puede ser un peligro para un niño pequeño.

Cuando se camina por una superficie de agua, se corre el riesgo de sufrir cortes, pinchazos e infecciones. Los lugares con agua como las piscinas y las bañeras de hidroterapia (spa) también son otro medio para el contagio de enfermedades y por eso no se recomienda que las usen los niños pequeños. En su lugar, los niños pueden usar los aspersores de riego.

## Lo que el proveedor de cuidados infantiles puede hacer para reducir el riesgo de ahogos

*Reduzca los peligros relacionados con agua y prevenga el acceso al agua.*

Hay que tomar precauciones para eliminar el riesgo relacionado con el agua existente en el entorno donde se cuida a niños. Cualquier cantidad de agua es una amenaza ya que los niños pequeños necesitan muy poca para ahogarse. Por eso es necesario inspeccionar meticulosamente el entorno exterior para identificar cualquier posibilidad que amenace un riesgo de ahogo.

*Fomente comportamientos seguros.*

Los niños son rápidos, curiosos y no son conscientes de su capacidad física. Por estas razones hay que observarles atentamente incluso cuando estén cerca de superficies de agua pequeñas. La mayoría de los ahogos suceden en un periodo de tiempo sorprendentemente corto. Nunca se debe dejar a un niño sólo cuando hay agua en los alrededores. En ese caso, se deberían reforzar las medidas de seguridad. Si permite que los niños jueguen en el agua, planee esta actividad cuando los niños no estén cansados, pues es importante que presten atención. Enseñe a los niños a seguir las medidas de seguridad cuando naden o jueguen en el agua. Tenga un teléfono al alcance en todo momento. Nunca abandone el lugar donde estén los niños, ni siquiera para contestar el teléfono.

*Qué hacer si ocurre una emergencia en el agua.*

Actúe inmediatamente:

- Saque al niño del agua y colóquelo boca arriba.

- Compruebe si respira y retire cualquier cosa que obstruya la boca o la nariz.
- Pida a un adulto que llame al servicio de emergencias.
- Empiece a hacerle la respiración de boca a boca o resucitación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés) hasta que el niño se reanime o llegue ayuda.

## Prevención de Ahogos

- Nunca deje sólo a un niño que esté dentro o cerca de agua (bañera, piscina, ducha o incluso un cubo).
- Asegure la tapa del inodoro cuando no se esté usando.
- Vigile, siempre atentamente y sin distraerse, a los niños pequeños cuando haya agua en los alrededores.
- Nunca asuma que no existe el riesgo de que los niños se ahoguen si saben nadar.
- Vigile a los niños que estén en el agua incluso aunque lleven flotadores. Estos objetos no sustituyen la supervisión constante.
- Cualquier lugar potencialmente peligroso debe ser cercado con una valla de al menos cinco pies de altura y que no sea fácil de escalar. Una puerta normal o una puerta corrediza de cristal no son sustitutos seguros de la valla.
- La puerta debe tener la cerradura a una altura de al menos 55 pulgadas y ha de poder cerrarse sola. Guarde las llaves de la puerta en un lugar seguro lejos del alcance de los niños.
- Nunca deje las lonas para cubrir la piscina medio instaladas porque los niños se pueden quedar atrapados debajo. Las lonas para cubrir la piscina no son un sustituto de la valla.
- Mantenga las sillas, mesas y otros objetos en los que se pueda escalar lejos de la valla que

rodea la piscina para evitar que los niños tengan acceso a la piscina.

- Aprenda resucitación cardiopulmonar y mantenga el equipo de rescate cerca de la piscina. El equipo de rescate debe incluir un chaleco salvavidas, un bastón con gancho y un teléfono inalámbrico para llamar al 9-1-1.
- Si tiene una piscina portátil (aunque no se recomienda), llénela de agua, úsela inmediatamente, vacíela tan pronto como los niños salgan del agua y guárdela.
- Nunca deje a los bebés o a los niños desatendidos cuando estén cerca de cubos de cinco galones de capacidad que contengan la más mínima cantidad de líquido. Vacíe los cubos cuando no se usen.
- Los niños que sufren convulsiones se pueden ahogar muy fácilmente. Conozca el historial médico de los niños.
- Enseñe a los niños a ser prudentes en el agua:
  - No se debe correr, empujar o jugar en los alrededores de la piscina.
  - No se debe llevar cristal o botellas cerca de la piscina.
  - No se debe nadar con algo dentro de la boca.
  - No se debe nadar en agua muy fría pues aumenta el riesgo de ahogos.
  - Hay que prestar atención a otros niños que pueden estar en peligro.
  - No hay que acercarse a la piscina a menos que haya alguien vigilando.
  - No se debe gritar para pedir ayuda a menos que sea verdad.
  - No se debe hacer el bruto en el agua.