Disfruta de un baño seguro

Tiempo estimado de lectura: 4 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



En el año 2024 fallecieron en España 471 personas por ahogamiento o sumersión en medio acuático, siendo la localización más frecuente la playa. Galicia ocupa el segundo puesto en cuanto a comunidades con mayor número de ahogamientos, ya que 64 personas murieron el año pasado por dicha causa. Además de fallecimientos, se pueden producir lesiones graves como traumatismos craneoencefálicos y lesiones medulares. Para evitar este daño es posible adoptar medidas preventivas como controlar el acceso al agua, enseñar a niñas y niños en edad escolar a nadar, proporcionar competencias de seguridad en el agua (señalizaciones, uso de chalecos, actuaciones ante corrientes de resaca, maniobras básicas de rescate y reanimación cardiopulmonar (RCP).

Existen varios factores de riesgo que aumentan la probabilidad de accidentes acuáticos como son los momentos de relajación en la vigilancia de menores, bañarse en zonas sin vigilancia, el consumo de alcohol y otras drogas, las condiciones médicas como la epilepsia, los turistas no familiarizados con las particularidades de las aguas locales o la falta de precaución con los avisos sobre las zonas de baño referentes a condiciones climáticas, entre otras. Se debe tener especial atención tanto con personas mayores como con menores de edad, ya que tienen mayor riesgo de sufrir daño al bañarse.

Recomendaciones para un baño seguro

En la piscina

- Asegúrese de que la piscina cuente con un socorrista si va con niños.

- Recuerde que la vigilancia de sus hijos menores es su responsabilidad, y la del socorrista es la del rescate y el salvamento acuático cuando sea preciso.

- Asegúrese de que sus hijos pequeños no puedan acceder libremente a la piscina.

- Es muy peligroso correr por el borde de la piscina o jugar a empujar a la gente. Podrían resbalar y golpearse con el borde o lesionar a otros.

- Si no sabe nadar o no sabe nadar bien, utilice un chaleco salvavidas para bañarse y úselo siempre para practicar un deporte acuático. Las colchonetas o flotadores hinchables no son recomendables.

En la playa

- En la playa respete las banderas. Nunca se bañe si es roja, y con la amarilla es peligroso: báñese solo hasta la cintura y con precaución. Tenga en cuenta las playas con vigilancia y respete siempre las indicaciones de los socorristas.

- Por otro lado, no sobreestime su condición física ni la capacidad de nadar: en el mar, si se cansa o tiene dificultad para volver, nade de espaldas moviendo las piernas solamente hasta llegar a la orilla. Por último, si siente que le arrastra una corriente, nade paralelamente a la playa y, una vez haya salido de la misma, nade hasta la orilla.

- No se bañe en las zonas en las que esté prohibido el baño.

- Báñese siempre en compañía, particularmente si se trata de una persona mayor o con algún problema de salud.

- Bañarse de noche es muy peligroso. Si le ocurriera algo, nadie podría verlo.

- Recuerde que el consumo de alcohol disminuye la capacidad de reacción ante un peligro o puede propiciar el soler conductas de riesgo.

- Tirarse de cabeza desde una gran altura, como puentes, árboles o balcones, puede producir lesiones muy graves. Antes de tirarse, asegúrese que hay suficiente profundidad y no existe ningún obstáculo. Especialmente en el caso de aguas turbias.

- No entrar en el agua bruscamente, sino dejar que el organismo se adapte gradualmente al cambio de temperatura entre lo exterior y el agua. Se recomienda mojarse los brazos, las muñecas, la nuca... antes de hacer la inmersión completa.

- Las colchonetas y otros objetos hinchables deben utilizarse con precaución, ya que pueden arrastrarnos con rapidez.

- Salga enseguida del agua si se cansa o siente frío.

- El conocimiento de primeros auxilios básicos en la población puede contribuir a una mejor respuesta ante este tipo de emergencias. De esta manera, las actuaciones realizadas antes de la llegada de los servicios de emergencias pueden ayudar a disminuir el riesgo de lesiones graves o fallecemento.

Recuerde que:

Mantenga siempre una conducta A.V.A.: estar siempre atentos para

Advertir todas las situaciones de riesgo que nos podamos encontrar,
Valorar el peligro
y **Adoptar** una actitud segura.

En caso de accidente (P.A.S.):

Protege
Avisa al 112
Socorre

En caso de presenciar un **ahogamiento**, primero debemos **proteger** a la víctima y llevarla a un lugar seguro, evitando movimientos bruscos por el riesgo de lesiones en la columna. Si la persona herida está **inconsciente**, debemos ver, oír y sentir si respira. Si respira, deberemos colocarlo en **posición lateral de seguridad** (sobre el costado izquierdo). En el caso de no respirar debemos iniciar la reanimación cardiopumonar **(RCP),** que consiste en alternar compresiones torácicas a ritmo de 100 compresiones por minuto, a la altura del esternón, con dos insuflaciones **(30:2)** hasta la llegada de los servicios de emergencias.

Existen otros documentos que pueden ayudarte a tener un baño más seguro, como la "Guía para familias"[2], "Desfruta da auga e evite os riscos"[3], "Decálogo para un baño seguro"[4] ou "Desfruta da auga este verán con seguridade"[5].



1. *https://rfess.es/2025/01/ultima-actualizacion-mensual-de-estadisticas-de-personas-ahogadas-en-espana/*

2. *https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/ca/seguridad/ahogamiento/ninnos/home.htm*

3. *https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/ca/seguridad/pdf/FOLLETO_Guia_familias.pdf*

4. https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/lesiones/medioAcuatico/documentosTecnicos/docs/decalogo_

5. https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/lesiones/medioAcuatico/docs/Infografia_Disfruta_del_agua_co