Desfruta dun baño seguro

Tempo estimado de lectura: 4 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



No ano 2024 faleceron en España 471 persoas por afogamento ou sumersión en medio acuático sendo a localización máis frecuente a praia. Galicia ocupa o segundo posto en canto a comunidades con maior número de afogamentos, xa que 64 persoas morreron o ano pasado por dita causa[1]. Ademais de falecementos, pódense producir lesións graves como traumatismos craneoencefálicos e lesións medulares. Para evitar dito dano é posible adoptar medidas preventivas como: controlar o acceso á auga, ensinar a nenas e nenos en idade escolar a nadar, dar competencias de seguridade na auga (sinalizacións, uso de chalecos, actuacións ante corrientes de resaca, maniobras básicas de rescate e reanimación cardiopulmonar (RCP).

Existen varios factores de risco que aumentan a probabilidade de accidente acuático como son: os momentos de relaxación na vixilancia de menores, bañarse en zonas sen vixilancia, o consumo de alcohol e outras drogas perto ou dentro da agua, as condicións médicas como a epilepsia, os turistas non familiarizados cas particularidades das aguas locais, a falta de precaución cos avisos sobre as zonas de baño referentes a condicións climáticas... Cabe recordar que se debe ter especial atención tanto con personas maiores como con menores de idade xa que teñen maior risco de sufrir dano ao bañarse.

Recomendacións para un baño seguro

Na piscina

- Asegúrese de que a piscina conte con un socorrista se vai con cativos.

- Lembre que a vixilancia dos seus fillos menores é a súa responsabilidade, e a do socorrista é a do rescate e do salvamento acuático cando sexa preciso.

- Asegúrese de que os seus fillos pequenos non poidan acceder libremente á piscina.

- É moi peligoso correr polo borde da piscina ou xogar a empurrar á xente. Poderían esbarar e golpearse co borde ou lesionar a outros.

- Se non sabe nadar, ou non sabe nadar ben, utilice un chaleco salvavidas para bañarse e úseo sempre para practicar un deporte acuático. Os flotadores inchables non son recomendables.

Na praia

- Na praia, respete as bandeiras. Nunca se bañe se é vermella, e coa amarela é peligroso: báñese só ata a cintura e con precaución. Ademais, báñese en praias con vixilancia e respete sempre as indicacións dos socorristas.

- Por outro lado, non sobreestime a súa condición física nin a capacidade de nadar: no mar, se se cansa ou ten dificultade para volver, nade de espaldas movendo as pernas soamente ata chegar perto da beira. Por último, se sinte que lle arrastra unha corrente, nade paralelamente á praia e, unha vez teña saído da mesma, nade ata a beira.

- Non se bañe nas zonas nas que esté prohibido o baño.

- Báñese sempre en compañía, particularmente se se trata dunha persoa maior ou con algún problema de saúde.

- Bañarse de noite é moi perigoso, se lle acontecese algo, ninguén podería velo.

- Lembre que o consumo de alcohol diminúe a capacidade de reacción ante un perigo ou pode propiciar o adoitar condutas de risco.

- Tirarse de cabeza dende unha gran altura, como pontes, árbores ou balcóns, pode producir lesións moi graves. Antes de tirarse, asegúrese que hai suficiente profundidade e non existe ningún obstáculo. Especialmente no caso de augas turbias.

- Non entrar na auga bruscamente, senon deixar que o organismo se adapte gradualmente ao cambio de temperatura entre o exterior e a auga. Recoméndase ir mollándose os brazos, os pulsos, a caluga... antes de facer a inmersión completa.

- Os colchóns e outros obxetos inchables deben utilizarse con precaución, xa que poden arrastrarnos cara adentro con rapidez.

- Saia axiña da auga se se cansa ou sente frío.

- O coñecemento de primeiros auxilios básicos na poboación pode contribuír a unha mellor resposta ante este tipo de emerxencias. Desta manera, as actuacións realizadas antes da chegada dos servizos de emerxencias poden axudar a diminuír o risco de lesións graves ou fallecemento .

Lembre que:

Manteña sempre unha conducta **A.V.A.**: estar sempre atentos para

Advertir todas as situacións de risco que nos poidamos atopar,
Valorar o perigo
e **Adoptar** unha actitude segura.

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

Protexe
Avisa o 112
Socorre

En caso de presenciar un afogamento, primeiro debemos **protexer** á vítima e levala a un lugar seguro fora de perigo, evitando movementos bruscos polo risco de lesión na columna. Se o ferido está **inconsciente**, debemos ver, oír e sentir se respira. Se **respira**, deberemos colocalo en **posición lateral de seguridade (sobre o costado esquerdo)**. No caso de non respirar debemos iniciar a reanimación cardiopumonar **(RCP)**, que consiste en alternar compresións torácicas a ritmo de 100 compresións por minuto, na altura do esternón con dúas insuflacións **(30:2)** ata a chegada dos servizos de emerxencias.

Existen outros documentos que poden axudarte a ter un baño máis seguro, como a "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