



# Disfruta del agua y evita los riesgos

## Guía para las familias

Con la colaboración de:



**Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad**

Dirección General de Salud Pública y Sanidad Exterior:

*Carmen Amela Heras*

Subdirección General de Promoción de la Salud y Epidemiología:

*Rosa M<sup>a</sup> Ramírez Fernández*

Contenidos y coordinación:

*M<sup>a</sup> Antonia Astorga Vergara*

Técnico Área de Prevención

*Vicenta Lizarbe Alonso*

Jefe Área de Prevención

Dibujos: *Juan María Sánchez Mel*

Diseño y maquetación:n Gabinete de Diseño Gráficomm

Subsecretaría de Sanidad, Política Social e Igualdadmm

Subdirección General de Tecnologías de la Informaciónmm

MSPSI

Con la colaboración de: Cruz Roja Española

Imprime: Centro Reprográfico Neptuno

Edita y distribuye:

© Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad

© Cruz Roja Española

NIPO papel: 860-11-106-9

NIPO en línea: 860-11-107-4

Catálogo General de Publicaciones Oficiales:

<http://publicacionesoficiales.boe.es/>

# Introducción

El propósito de esta guía es advertir a los niños, niñas y adultos responsables de su cuidado, de los peligros que se pueden encontrar durante las actividades de ocio en el agua y recomendar las conductas de seguridad que se deben adoptar para evitarlos, sin dejar de disfrutar de la sensación tan agradable y divertida de darse un buen baño o practicar un deporte acuático.

El baño y la práctica de deportes de agua es una de las actividades de ocio preferidas por pequeños y mayores, y España ofrece muchas posibilidades para ello.

La longitud de nuestras costas, la cantidad de pantanos, lagos, ríos y el gran número de piscinas tanto públicas como privadas, unido a las buenas condiciones climatológicas permiten disfrutar del ocio en el agua durante varios meses al año.

Por este motivo, las actividades en entornos cercanos al agua están entre los planes preferidos de muchas familias españolas para disfrutar en vacaciones o fines de semana. También muchos turistas procedentes de otros países eligen como destino de vacaciones nuestras costas.

Bañarse, zambullirse, nadar, practicar deportes de agua... son todas ellas actividades refrescantes y muy divertidas. Sin embargo, es importante conocer que todas ellas conllevan algunos peligros que en algunos casos pueden producir lesiones con consecuencias graves para nuestra salud.

La Organización Mundial de la Salud estima que cada año fallecen por ahogamiento en la Región Europea, más de 5.000 personas con edades comprendidas entre los 0 y los 19 años. Los casi ahogamientos son también un grave problema, ya que algunas de las personas que sobreviven a un ahogamiento quedan con un daño cerebral permanente.

Otras lesiones graves que se pueden producir en los lugares de ocio en el agua son los traumatismos craneoencefálicos y las lesiones medulares.

La mayoría de estos casos ocurren en jóvenes, al zambullirse en zonas con poca profundidad o al tirarse al agua desde una gran altura. La lesión medular puede producir paraplejia (parálisis de los miembros inferiores) o tetraplejia (parálisis de los miembros superiores e inferiores).

En muchas ocasiones, estas lesiones se producen por cometer imprudencias, adoptar conductas de riesgo o por un momento de relajación en la vigilancia de los padres o madres.

Sin embargo, lo más importante, es que estos peligros y riesgos se pueden evitar de forma muy sencilla, respetando en primer lugar las normas de seguridad y adoptando comportamientos para evitar los peligros y proteger nuestra salud.

# La prevención: lo más importante

## La conducta A.V.A.: Advertir, Valorar, Adoptar

Para prevenir los accidentes y evitar las lesiones cuando vamos a lugares de agua como la playa, la piscina, los parques acuáticos, ríos, lagos pantanos... debemos estar siempre atentos para advertir todas las situaciones de riesgo que nos podamos encontrar, valorar el peligro y adoptar una actitud segura, de esto trata la conducta **A.V.A.**



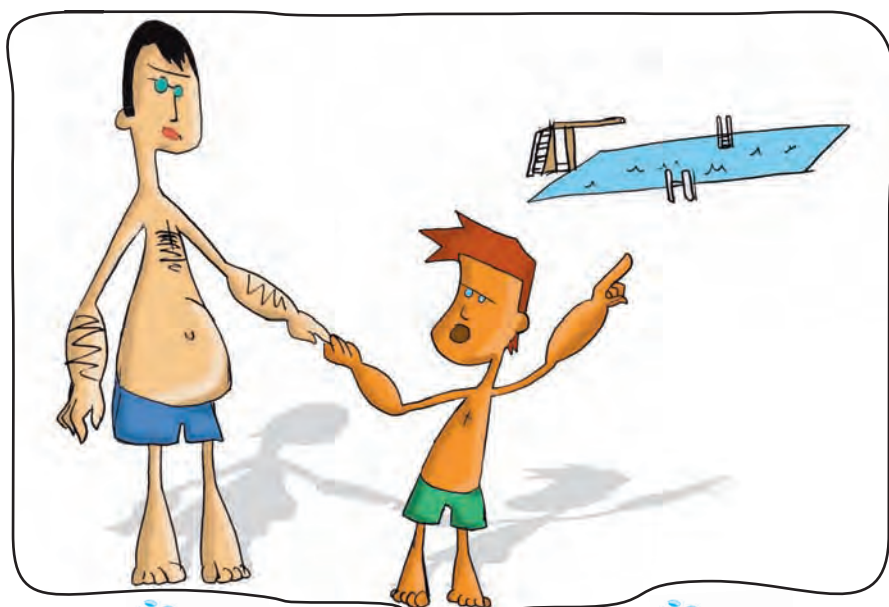


## Para tu seguridad en el agua

Elige siempre **lugares seguros** para bañarte.



Aunque sepas nadar, antes de entrar en el agua, **avisa siempre a tu padre o a tu madre para que te vigilen.**



## Para tu seguridad en el agua

Quando te vayas a bañar  
ve siempre acompañado.



**Si no sabes nadar, usa un chaleco salvavidas**  
siempre que estés en el agua o jugando cerca de  
ella, y aunque sepas nadar **úsalo siempre que subas**  
**a una barca o practiques algún deporte acuático.**

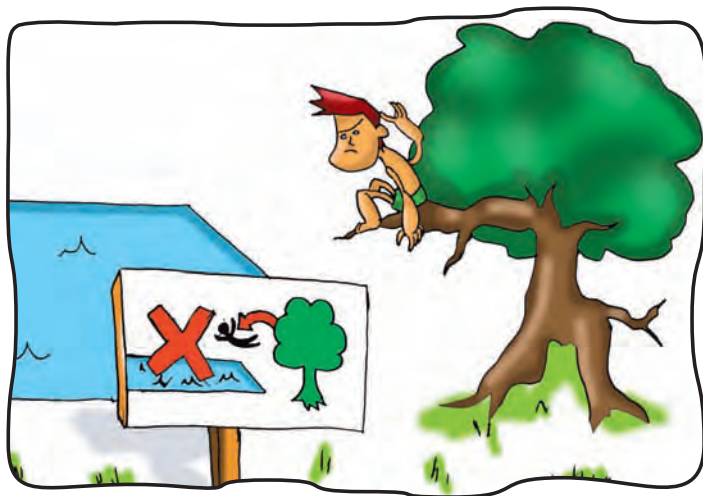


## Para tu seguridad en el agua

Si te vas a tirar de cabeza debes de conocer antes la profundidad, ya que si la zona es poco profunda podrías producirte una lesión grave en la cabeza o en la espalda.



También puedes provocarte una lesión grave en la cabeza o en la espalda, si te tiras al agua desde balcones, árboles, puentes o trampolines.



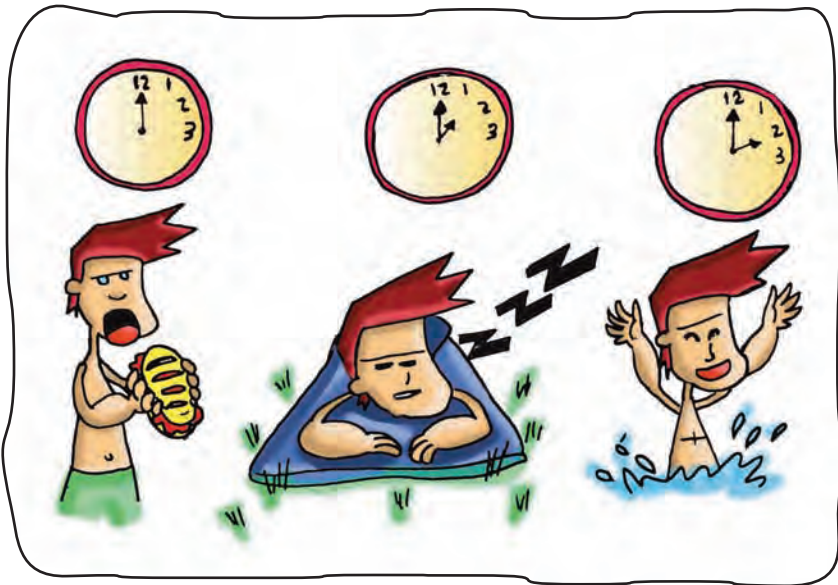


## Para tu seguridad en el agua

Antes de meterte en el agua, **comprueba la temperatura.** Tanto si el agua esta muy fría o demasiado caliente (jacuzzis) puede ser perjudicial para tu salud.



**Espera 2 horas después de la comida** antes de bañarte.

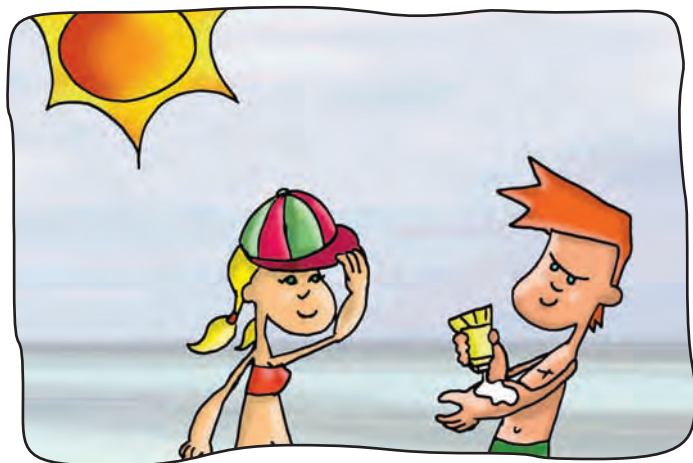


## Para tu seguridad en el agua

Si sientes cansancio, te encuentras mal o empiezas a notar frío, **avisa a alguien que esté cerca de ti y sal del agua enseguida.**



**Procura no estar mucho tiempo al sol,** especialmente en las horas centrales del día. **Utiliza una gorra** para protegerte del riesgo de insolación y **ponte crema de protección solar** para que no te quemes la piel.



**Recuerda:**  
debes renovar  
la aplicación  
**cada 2 h.**  
o **después de**  
**salir del agua**



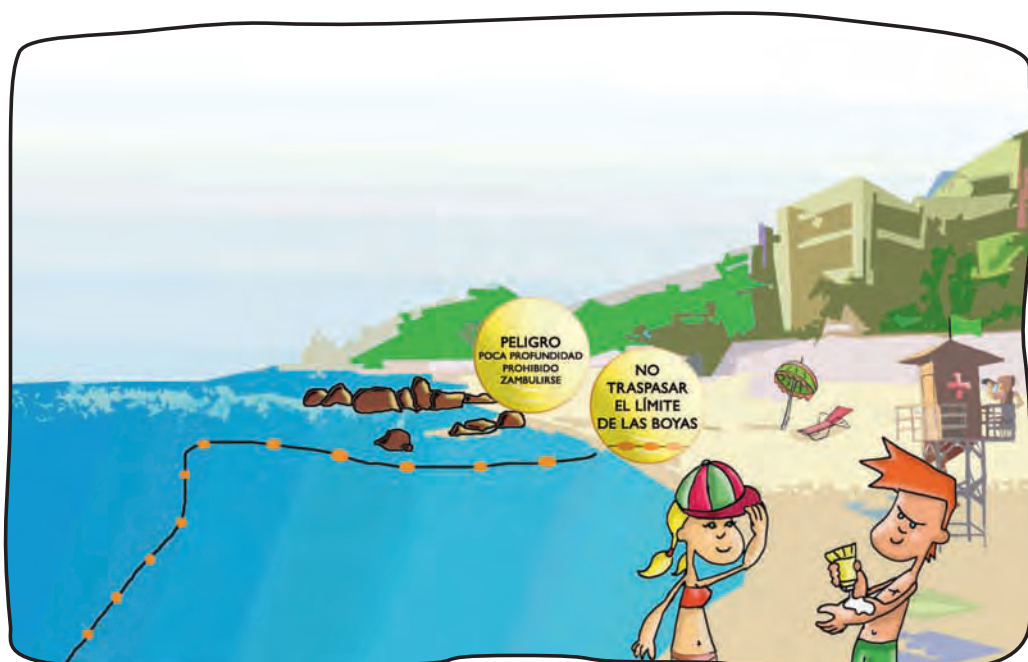
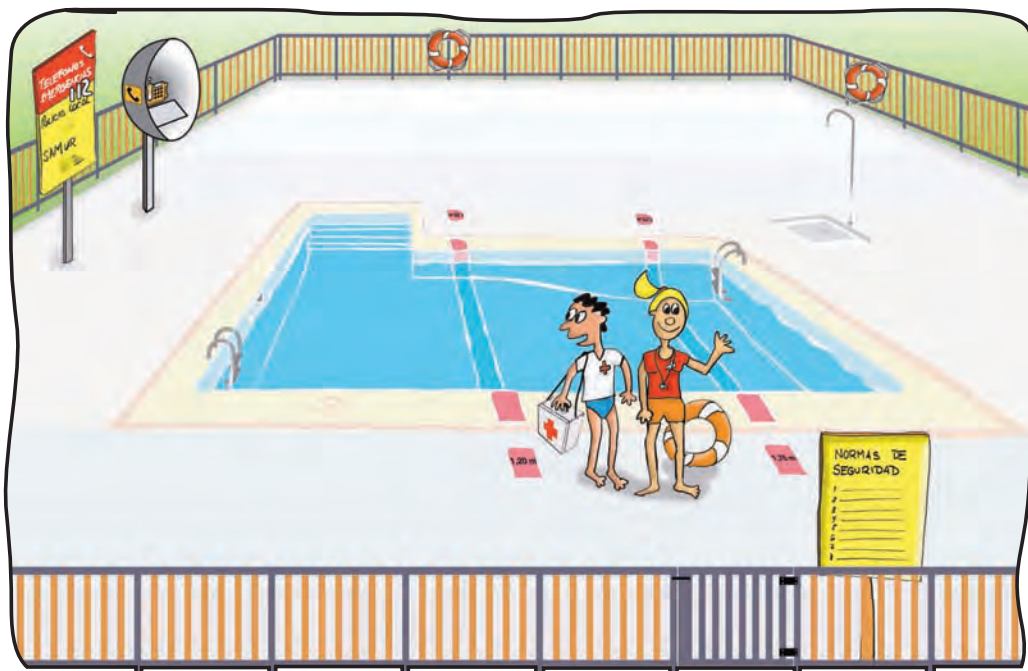
## Para tu seguridad en el agua

**Bañarse de noche o después de haber bebido alcohol es muy arriesgado, nadie podría verte si te ocurre algo y además el alcohol disminuye la capacidad de reacción ante un peligro.**



# Para tu seguridad en el agua

Elige siempre **lugares seguros** para bañarte:



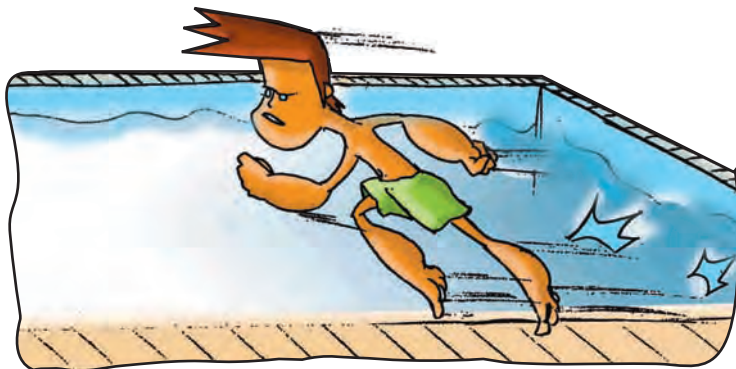


## Para tu seguridad en el agua

Respeta las normas y nunca entres en la piscina cuando esté cerrada o sin la vigilancia del socorrista.



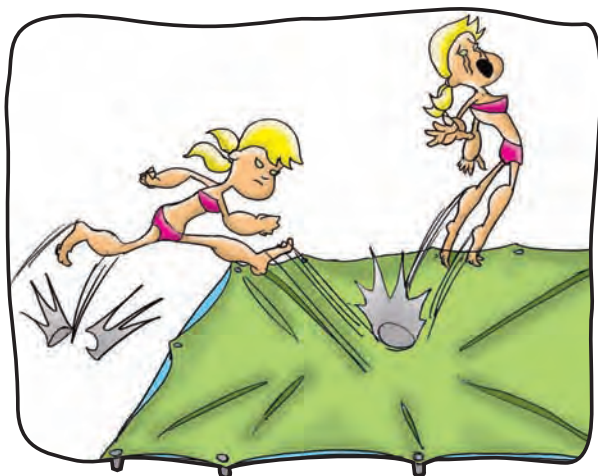
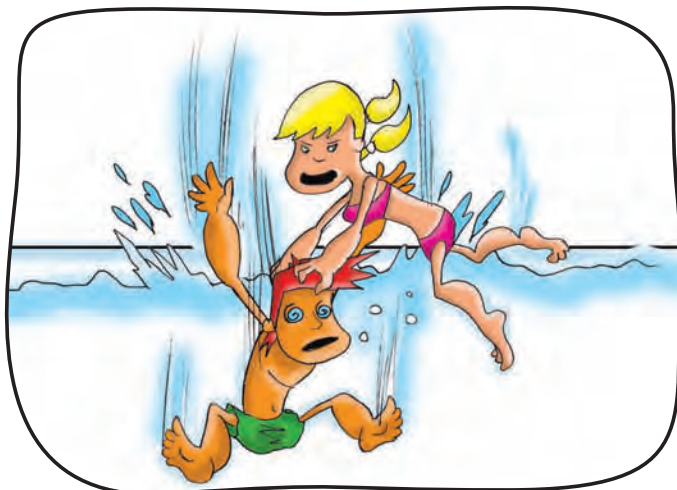
Es muy peligroso correr por el borde de la piscina, podrías resbalar, caer al agua y lesionarte o lesionar a otros.





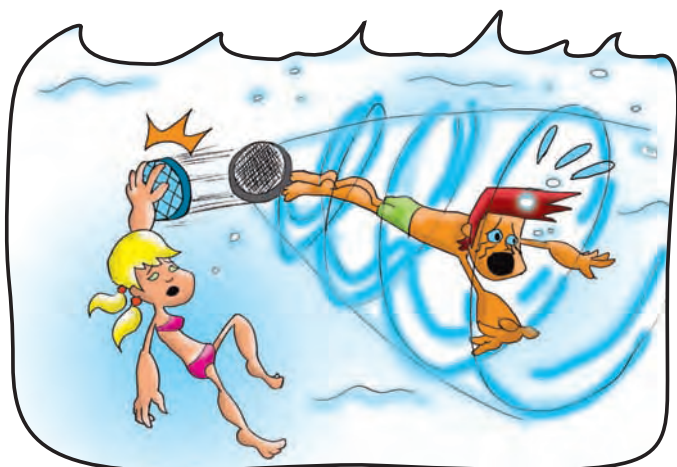
## Para tu seguridad en el agua

En la piscina puedes jugar **sin empujar ni tirar a otros niños, niñas al agua**, podrían golpearse la cabeza u otra parte del cuerpo con el borde de la piscina.



Si la piscina está cubierta con una lona **no intentes meterte, ni saltar encima de ella**, podrías caer al agua y luego no poder salir.

Es muy peligroso tirar de las rejillas que cubren los desagües porque la fuerza de la succión es tan grande que **puede tirar de tí y atraparte en el fondo**.






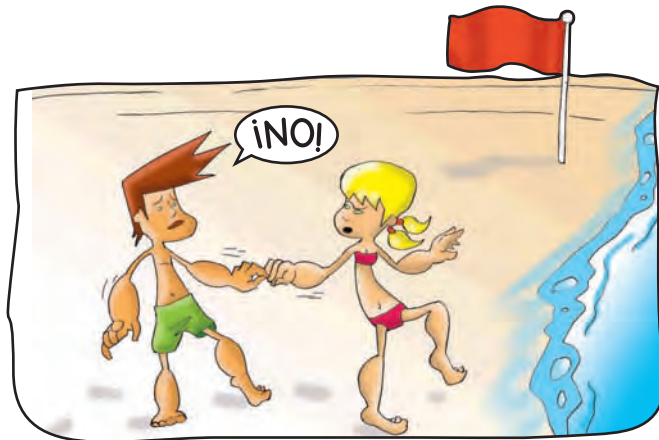
# Para tu seguridad en el agua

Báñate solo en zonas habilitadas para el baño y vigiladas por socorristas.



Aunque el mar esté en calma respeta las indicaciones de las banderas:

-  **bandera verde:** baño sin peligro
-  **bandera amarilla:** baño peligroso, bañarse solo mm hasta la cintura y con precaución.
-  **bandera roja:** prohibición de baño.



## Para tu seguridad en el agua

En el mar las condiciones meteorológicas pueden cambiar con rapidez, **procura prestar atención a los cambios de bandera y a los mensajes de los servicios de protección civil.**



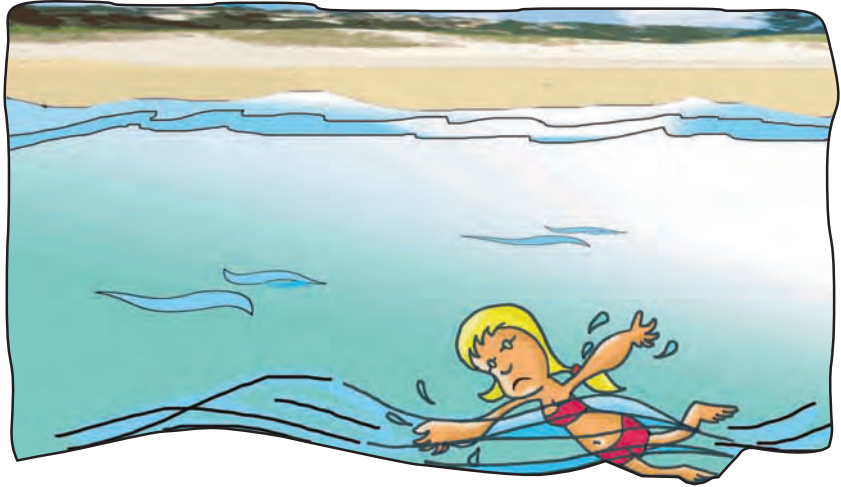
En el mar **nada siempre cerca de la orilla**, si te vas demasiado lejos podrías cansarte y tener dificultad para volver.

En este caso, lo que debes hacer es **nadar de espaldas moviendo las piernas solamente**, hasta llegar cerca de la orilla o a una zona en la que hagas pie.



## Para tu seguridad en el agua

Si sientes que te arrastra una corriente,  
**nada paralelamente a la playa**  
**y una vez que hayas salido de la corriente,**  
**nada hacia la orilla.**



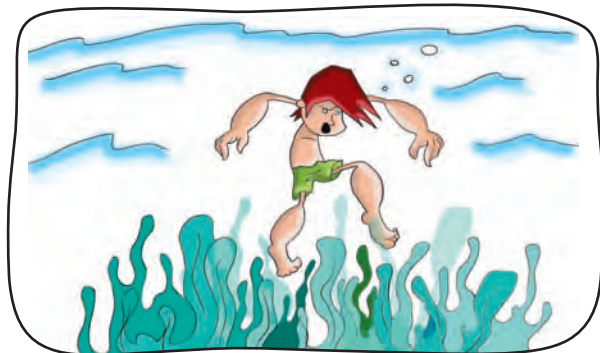
Las colchonetas y otros objetos hinchables  
deben utilizarse con precaución, ya que  
**pueden arrastrarnos hacia dentro con rapidez.**



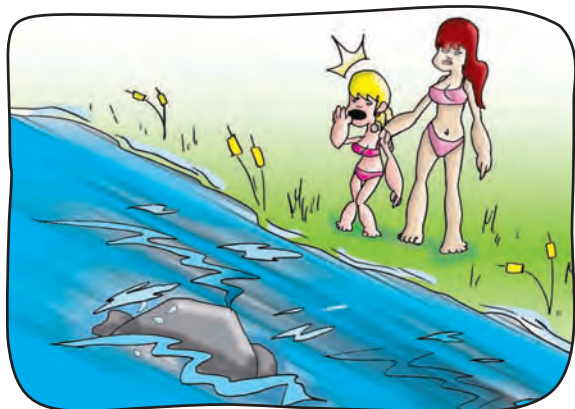


## Para tu seguridad en el agua

Debes evitar bañarte en ríos, lagos o pantanos que no conozcas porque aunque parezcan tranquilos, **puede haber corrientes internas, algas y otras plantas acuáticas** y puede ser peligroso.



Bañarte en ríos de gran caudal, en pozas naturales o bajo las cascadas es arriesgado, porque **puede haber corrientes o formarse remolinos que te arrastren.**



**No te tires de cabeza si desconoces el fondo o la profundidad:** puede haber rocas y provocarte serias lesiones.





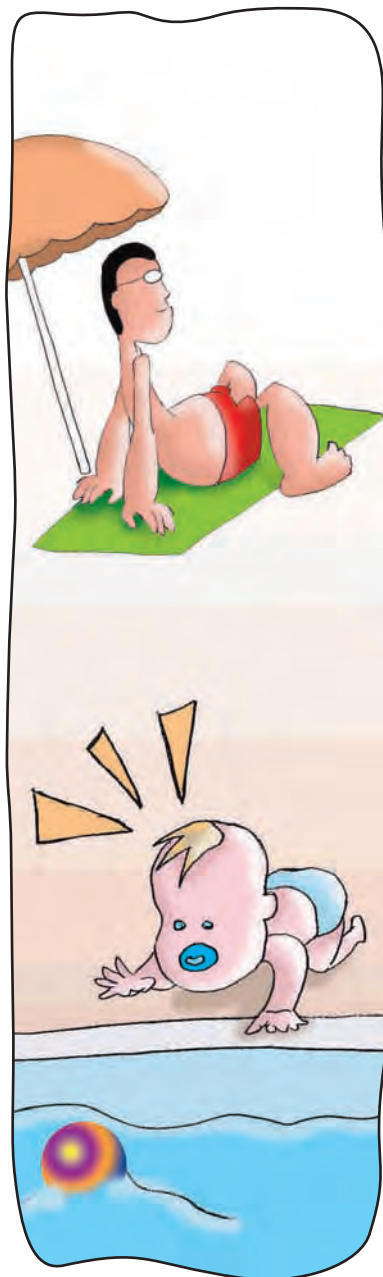
## Mensajes para padres y madres

### Tened en cuenta que:

Los ahogamientos se producen de forma rápida y silenciosa. **La mayoría de las veces se había perdido de vista a la víctima durante menos de 5 minutos.**

La mayoría de los casos se producen en el **entorno familiar, en bañeras, piscinas hinchables o piscinas privadas.**

Un bebé puede ahogarse en tan solo **unos centímetros** de profundidad



## Mensajes para padres y madres

### Tened en cuenta que:

Los ahogamientos se pueden **evitar** aplicando unas **medidas básicas de prevención**.



**Tirarse de cabeza en sitios de poca profundidad o desde balcones o puentes, es muy peligroso**, se pueden producir traumatismos craneales graves o lesiones medulares que en la mayoría de los casos afectan a la región cervical de la columna pudiendo producir tetraplejía (parálisis de brazos y piernas).

**El consumo de alcohol y drogas** son factores que contribuyen a adoptar conductas de riesgo.



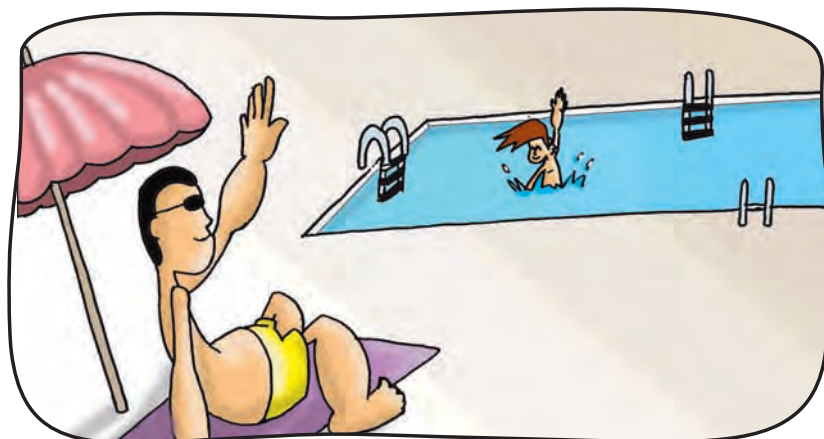
## Mensajes para padres y madres

**Tened en cuenta que:**

**La mejor prevención es la vigilancia de los hijos/as y enseñarles a que respeten las normas de seguridad evitando las conductas de riesgo.**



**Vigila a los menores en todo momento cuando estén en el agua o jugando cerca de ella.  
Mantén a los niños/as más pequeños al alcance de tu mano.  
No delegues esta responsabilidad en otro niño/a más mayor.**

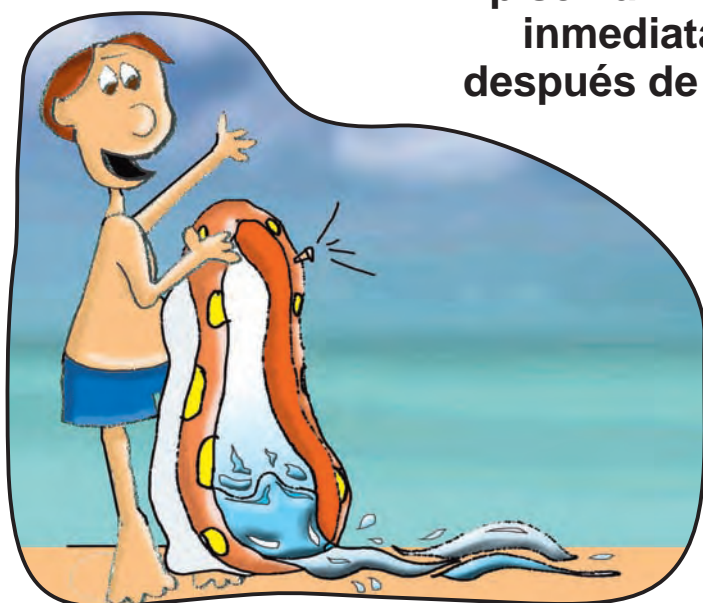


## Mensajes para padres y madres

No dejes en ningún momento solo en la bañera o en una piscina, a un bebé o un niño/a de corta edad. Muchos casos de ahogamiento de bebés se han producido en un **descuido del cuidador/a al ir a atender el teléfono o abrir la puerta.**



**Vacía la bañera o la piscina hinchable inmediatamente después de usarla.**



## Mensajes para padres y madres

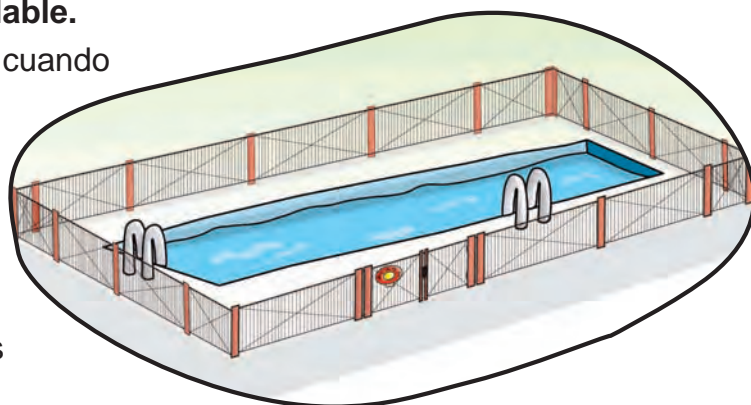
Lleva a tus hijos/as a piscinas y playas **con vigilancia**.



Si tienes una piscina privada, la mejor medida de seguridad es el **cercado completo de la piscina, aislándola de la vivienda y con una puerta con seguro y que se cierre sola**.

El cercado debe tener una altura de **1,2 m y no ser escalable**.

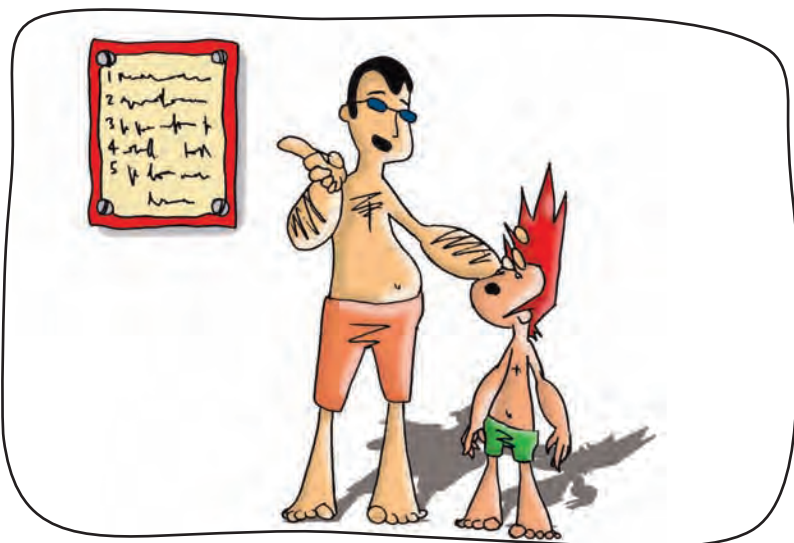
Las alarmas que avisan cuando cae un cuerpo al agua, **no son suficientes** como única medida de seguridad, ya que pueden haber quedado desconectadas o tener algún fallo en su funcionamiento.





## Mensajes para padres y madres

Enseña a tus hijos/as a **respetar las normas de seguridad** en piscinas, parques acuáticos y aguas abiertas (ríos, lagos, pantanos y playas)



**Pon siempre un chaleco salvavidas a tus hijos/as si no saben nadar, son pequeños o tienen alguna discapacidad, cuando vayan a meterse en el agua o estén jugando cerca de ella. Los flotadores hinchables no son recomendables.**



## Mensajes para padres y madres

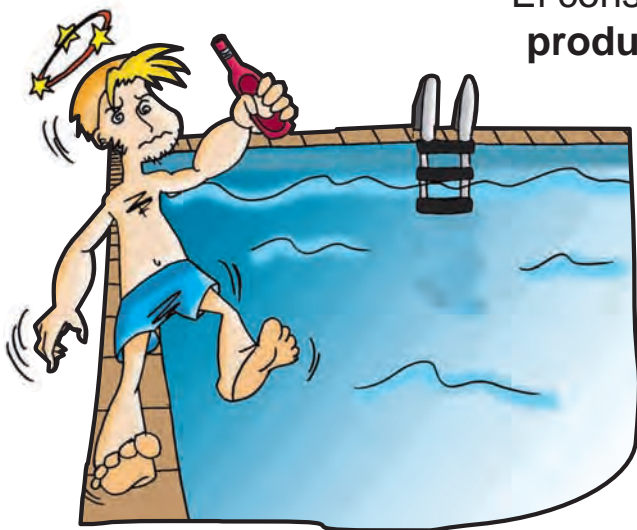
### Tened en cuenta que:

Aunque tus hijos/as sepan nadar bien, enséñales que deben ponerse siempre el chaleco salvavidas para practicar deportes acuáticos.



El consumo de alcohol o drogas produce desinhibición y esto fomenta que se adopte conductas de riesgo con consecuencias graves para la salud.

El consumo por los padres, madres o cuidadores puede producir una relajación en la vigilancia.



## Mensajes para padres y madres

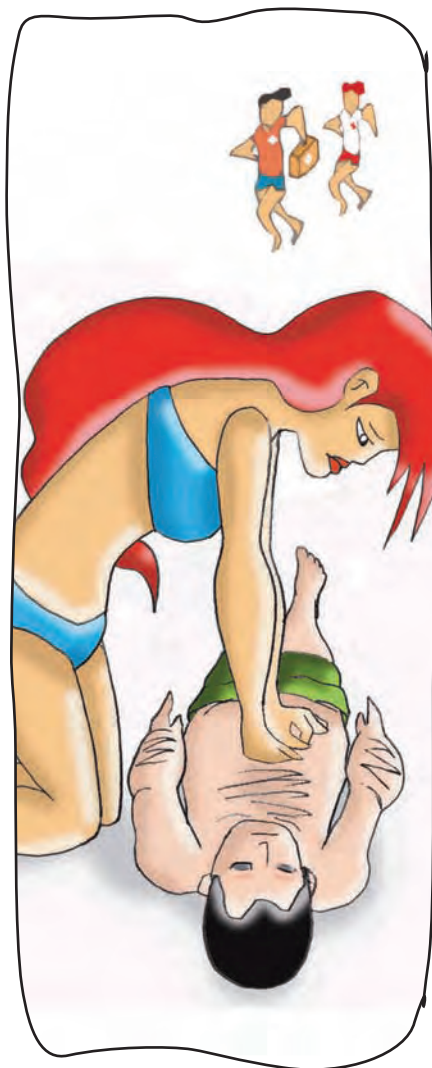
### Tened en cuenta que:

La misión del socorrista es el rescate y el salvamento acuático cuando sea necesario, pero la **vigilancia de los menores es una responsabilidad del padre, la madre o tutor.**



La supervivencia en un casi ahogamiento depende de la **rapidez del rescate y del tiempo que se tarde en restaurar la respiración.** La ausencia de oxígeno en el cerebro puede ocasionar **lesiones cerebrales permanentes.**





### **Aprende primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar.**

La falta de oxígeno durante más de 4 minutos puede producir lesiones irreversibles en el cerebro, por lo que es esencial iniciar las maniobras de reanimación lo antes posible. Esperar a la llegada de los servicios de emergencias o al ingreso en el hospital podría ser demasiado tarde.





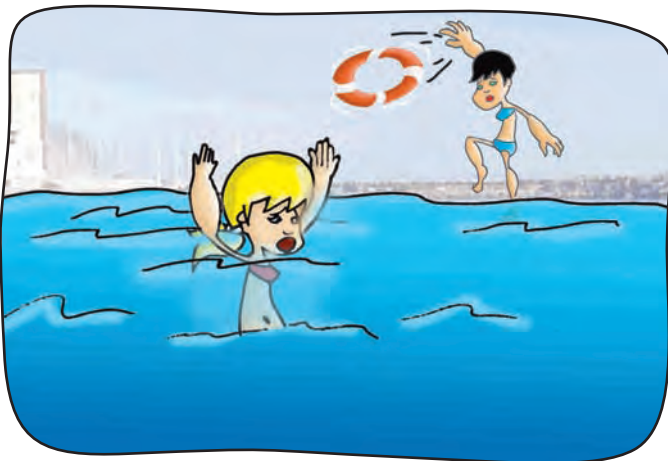
# Y si a pesar de todo ocurriese un accidente...

## Sigue la conducta P.A.S.: Proteger, Avisar, Socorrer

Los primeros momentos que siguen a un accidente son fundamentales para la recuperación de la persona accidentada e incluso para salvar su vida. Pero es en esos momentos cuando afloran los nervios y es fácil perder la calma ya que normalmente los afectados son conocidos (hijos/as, padres, madres, hermanos/as...) y muchas veces no sabemos qué hacer. Por ello, se aplica un esquema de actuación denominado Conducta **P.A.S.**

### **P**roteger

La prioridad básica es llevar a la víctima a un **lugar seguro**, con el mínimo riesgo para quien le ayuda. La forma más segura de rescate es tirar de la persona hacia tierra con la mano, un palo, una rama, una cuerda, o lanzarle un objeto que flote (salvavidas, nevera de playa, flotador...)



Si la víctima está inconsciente, la única forma de sacarla del agua es nadar hasta donde ésta se encuentra. En ese caso, sujétate con una cuerda, ponte un chaleco salvavidas, y asegúrate que no hay peligro para ti. Mantén las vías aéreas de la víctima (boca y nariz) fuera del agua mientras nadas con ella hacia la orilla.

No intentes rescates heroicos en situaciones arriesgadas, es bastante improbable que puedas ayudar a los heridos y puedes ponerte en peligro.

## **A**visar a los servicios de emergencia:

Si existe servicio de vigilancia y salvamento en la zona, pide ayuda o envía a alguien a pedirla.

Si no existe servicio de vigilancia y salvamento, llama al **teléfono de emergencias 112**. Explica lo que ha pasado, indicando el lugar exacto del accidente y los datos que puedan ayudar a localizarlo. Informa del número de heridos y de su estado aparente. No cuelgues el teléfono hasta que te lo indiquen.



## **S**ocorrer a los heridos/as:

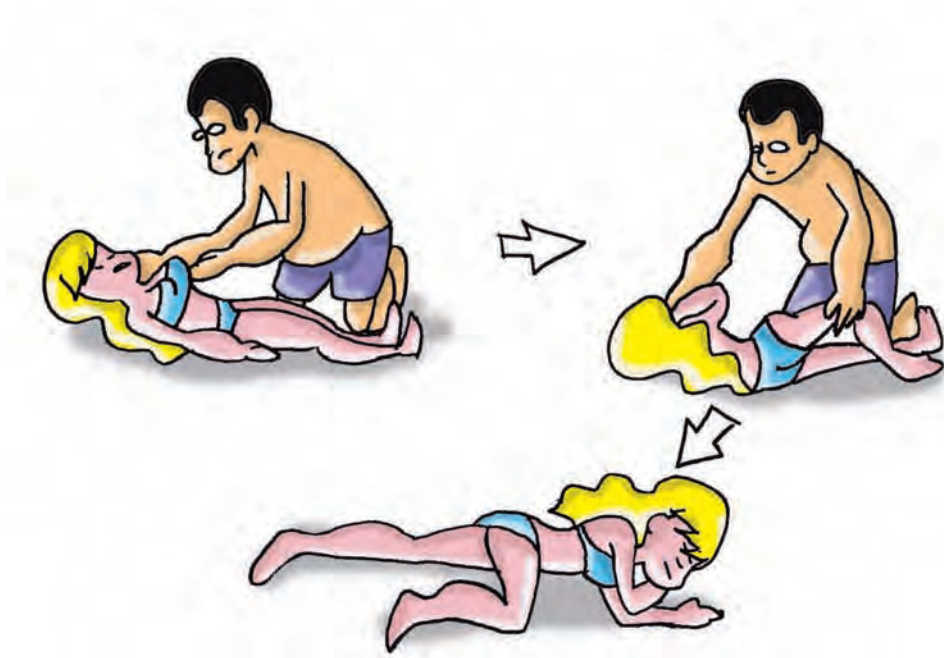
Ante todo, evita movimientos bruscos al accidentado, ante el riesgo de que se haya producido una lesión en la columna vertebral. Un antecedente de caída al agua en un lugar de fondo desconocido, o si se ha dado con la cabeza contra el fondo de una piscina, por ejemplo, acompañados de falta de sensibilidad y/o movilidad en las extremidades pueden ser indicadores de dicha situación.

Si el herido/a no reacciona al hablarle, tocarle o estimularle suavemente, con un pellizco por ejemplo, probablemente está inconsciente.

Para saber si una persona respira espontáneamente y su corazón late, debes “ver, oír y sentir” su respiración.



Si respira, colócale de costado (en la llamada “posición lateral de seguridad”,



evita que se enfríe y espera a que lleguen los servicios de emergencia, comprobando periódicamente que continúa respirando.

Cuando el accidentado/a está inconsciente y no respira espontáneamente, debes iniciar rápidamente la “**reanimación cardiopulmonar**” (RCP), si sabes hacerla, alternando 30 compresiones torácicas a un ritmo de 100 compresiones/minuto, con dos insuflaciones (30:2)





Si no sabes hacer la RCP, comprime con fuerza en el centro del tórax, a un ritmo de 100 compresiones por minuto, hasta la llegada de los servicios de emergencia.



Infórmate sobre cursos de primeros auxilios en la página

[www.cruzroja.es/formacion](http://www.cruzroja.es/formacion)



Con la colaboración de:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD