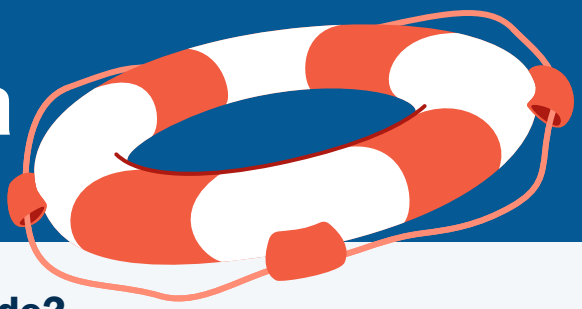
Seguridad en el agua

Emergencias



¿Cómo se ve cuando alguien se está ahogando?

Una persona podría estarse ahogando si mira la orilla, patalea en el agua, jadea para tomar aire, tiene pánico, agita los brazos, tiene dificultades para pedir ayuda, se queda callado, trata de girar sobre su espalda o tiene su boca a nivel del agua. Si falta alguien, ¡revise el agua!

Si alguien se está ahogando, llame al 911. Si es posible, arroje un dispositivo de flotación u otro objeto para poder acercarse. Una vez que la persona esté en tierra firme, comience a hacer RCP. Si se dispone de un desfibrilador externo automático (DEA), úselo.

Consejos generales

- Solo nade donde sabe que puede hacerlo con seguridad. Siempre que pueda, nade en lugares con socorristas.
- Un adulto siempre debe supervisar a cualquier niño que esté nadando. Los adultos deberían cuidar a los niños sin distraerse con la lectura, los mensajes de texto, las llamadas de teléfono o las bebidas alcohólicas.
- No se zambulla ni salte en lugares con menos de 12 pies de profundidad, ya sea un cuerpo natural de agua o una piscina. Hacer esto puede provocar lesiones o ahogamiento.

- Siempre nade con un compañero. Los compañeros de natación deberían prevenir que se alejen solos.
- Recuerde a todos que deben caminar y no correr alrededor de piscinas. Tampoco deben hacer bromas alrededor de las piscinas, como levantar, sumergir o aventar a alguien en el agua. Alguien puede salir herido.
- Tenga cuidado con las condiciones climáticas como las tormentas eléctricas. Si escucha truenos o ve relámpagos, salga del agua de inmediato.
- Haga una lista con los estanques, lagos y piscinas cercanas en caso de que un niño se extravíe.

Chalecos salvavidas (dispositivo de flotación personal)

Un chaleco salvavidas o dispositivo de flotación personal (DFP) ayuda a mantenerse a flote en el agua. Los niños pequeños y las personas con habilidades limitadas para nadar deben utilizar chalecos salvavidas siempre que estén en el agua. Todos deberían usar chalecos salvavidas siempre que estén en un bote, kayak, canoa o tabla de surf de remo. Asegúrese de que su chaleco salvavidas esté aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos.

Natación en lagos, ríos o el océano

Tenga cuidado en áreas donde el nivel del agua se reduce o se hace más profundo repentinamente. Si lo atrapa una corriente, intente nadar en paralelo a la orilla hasta que la corriente se debilite.

Personas con discapacidades, incluido el autismo, y otras condiciones médicas

Preste suma atención alrededor del agua si usted o un miembro de su familia tiene condiciones que aumentan el riesgo de ahogamiento, como las enfermedades cardíacas o el trastorno del espectro autista (TEA). Por ejemplo, considere llevar a niños con TEA que tienden a deambular a lecciones de natación con ropa húmeda y zapatos y desarrolle un plan de supervisión familiar.

Para más información sobre la seguridad en el agua, visite:
mass.gov/WaterSafety