



Consejos de seguridad para nadadores

Safety Tips for Swimmers

El ahogamiento es una causa común de muerte en personas jóvenes. Se pueden prevenir lesiones durante la natación, ahogamientos y muertes siguiendo reglas simples de seguridad. Estas reglas aplican tanto en la playa como en piscinas privadas. Al aprender estas reglas puede asegurarse que nadar sea algo seguro y divertido.

¿Cómo puedo mantenerme a salvo mientras nado?

Lea los letreros

Cuando esté en una piscina con letreros, léalos y obedézcalos. Las reglas de la piscina están ahí para protegerlo(a). Las reglas previenen accidentes y mantienen las piscinas limpias y libres de gérmenes.

Camine, no corra

No corra por las orillas de la piscina. El área que se encuentra alrededor de la piscina puede estar resbalosa cuando los niños han estado chapoteando.

Tenga cuidado al entrar y salir de la piscina Tenga cuidado cuando entre y cuando salga de la piscina. Si hay pasamanos, utilícelo.

Fíjese antes de saltar o zambullirse

Tanto el agua poco profunda como los troncos debajo del agua y las grandes rocas son peligrosos al zambullirse en lagos o pozas para nadar. Zambullirse de cabeza en una piscina o lago puede causar lesiones graves.

Siempre revise el área y después entre despacio y primero con los pies. Revise el área cada vez que se meta a la piscina o lago, ya que las condiciones de nado o los alrededores pueden cambiar. Es posible que no pueda ver a los nadadores que están bajo el agua, así como juguetes y otros objetos.

No vaya más allá de sus capacidades

Cuando se meta al agua, nade solo en donde se sienta cómodo. No vaya más lejos o más profundo de lo que pueda controlar. En las playas, nade paralelo a la orilla y manténgase dentro de las áreas acordonadas.

Nunca nade solo(a)

Nunca nade solo(a). Use un sistema de amigos. Asegúrese de que se cuiden unos a otros. Aún cuando haya un salvavidas en el área, es mejor tener un “amigo”.

Juegue con cuidado

Luchar o dar volteretas en una piscina o un lago puede ser muy peligroso. Si se golpea la cabeza contra las paredes o el

piso de una piscina, o contra rocas en un lago, puede quedar inconsciente. Si no recibe ayuda, se puede ahogar muy rápido.

No beba

Las lesiones que implican bebidas alcohólicas son un problema común en piscinas privadas, playas y pozas locales para nado. El alcohol puede empeorar los accidentes porque hace que sus reflejos sean más lentos y lo(a) entorpece. El alcohol también puede hacer que se duerma. Esto es especialmente peligroso en un jacuzzi. Si está dentro o cerca del agua o de un jacuzzi, no beba alcohol.

Cúidese de los peligros

Nunca juegue cerca de líneas de succión o drenajes de una piscina. Siempre se está bombeando agua a través de un sistema de filtración en las piscinas y jacuzzis. Esto significa que se saca agua de la piscina y después pasa a través de los tubos de succión. Nunca debe de poner la cabeza debajo del agua en una tina de hidromasaje o jacuzzi porque las líneas de succión pueden atrapar su cabello y mantener su cabeza bajo el agua hasta que se ahogue. Sus brazos y piernas también pueden quedar atrapados en las líneas de succión. También hay un riesgo más alto de contraer infecciones en los ojos u oídos. Si tiene el cabello largo, debe de usar una gorra de baño o al menos trenzar su cabello.

Cúidese de las trampas debajo del agua

Algunas barandillas o escaleras en las piscinas o jacuzzis tienen pequeños espacios, los cuales pueden atrapar a los niños debajo del agua. A veces, los niños se ahogan porque se quedan atorados en una barandilla o entre una escalera y la pared de la piscina.

¿Cómo puedo proteger a mi hijo(a)?

Nunca deje a su hijo(a) solo(a)

Un niño se puede ahogar en cuestión de minutos y unos cuantos centímetros de agua. Los niños pequeños necesitan supervisión constante por parte de un adulto cuando están dentro o cerca del agua. Los bebés y niños que empiezan a andar siempre deben de estar al alcance de la mano de un adulto cuando están dentro o cerca del agua. Los niños más grandes siempre deben de tener a alguien cerca, y deben de usar el “sistema de amigos”.

Las playas tienen muchos peligros escondidos, tales como troncos submarinos, pendientes repentinas o corrientes de marea. Permanezca con sus hijos. Obedezca cualquier anuncio de advertencia sobre corrientes o áreas peligrosas y

pregunte a otras personas si saben de puntos peligrosos en el área.

Nunca deje a los niños jugar en los jacuzzis.

Un remojón rápido está bien, pero el agua caliente puede afectar el pequeño cuerpo de un menor. Consulte el HealthLink BC File [#27a Hot Tubs: Health and Safety Tips](#).

Use filtro solar

Enseñe a su hijo(a) a protegerse del sol. Use un filtro solar “a prueba de agua” para la piscina o la playa. Consulte el HealthLink BC File [#26 “Enseñe a sus hijos a protegerse del sol](#).

Tome un curso de primeros auxilios

Tome un curso de primeros auxilios que enseñe:

- Respiración artificial (a veces llamada el “Aliento de vida”)
- Resucitación cardio-pulmonar para niños (RCP)
- Auto-rescate y habilidades para rescatar a otros

Muchas agencias ofrecen estos cursos para padres de familia.

Chalecos salvavidas

Los niños siempre deben de portar un chaleco salvavidas mientras nadan o cuando están en una barca. Revise la etiqueta para cerciorarse de que el chaleco salvavidas de su hijo(a) haya sido aprobado por el gobierno y que sea del tamaño adecuado para el peso de su hijo(a).

¿Cómo puedo hacer que mi piscina sea segura?

Cerque su piscina

Cerciórese de que haya una cerca alrededor de su piscina con una puerta que no puedan abrir los niños. Cerciórese de que la puerta esté cerrada con llave cuando no haya nadie para proteger a su hijo(a) y a otros niños del vecindario. Consulte si hay ordenanzas del gobierno local con respecto a seguridad en las piscinas.

Mantenga su piscina limpia

En las piscinas sucias pueden crecer bacterias que pueden hacer que se enferme. Unos cuantos buenos hábitos ayudan a que la piscina mantenga un ambiente limpio y sano.

- Siempre lávese antes de meterse a una piscina.
- Nunca lleve alimentos o bebidas a la piscina. Los derrames ensucian las piscinas. Si hay vidrios a causa de vasos o platos rotos, necesitará drenar la alberca para limpiarla.
- No lleve suciedad de afuera a la piscina.
- Cerciórese de utilizar un traje de baño adecuado. No nade con su ropa de calle.
- Use pañales para nadar en lugar de pañales desechables.

Cerciórese que sea fácil entrar y salir

Cerciórese que sea fácil y seguro entrar y salir de su piscina o jacuzzi.

Cerciórese de que no haya peligros escondidos

Los accesorios rotos y las orillas filosas pueden causar cortadas, hematomas y otras lesiones. Si ve algún equipo de juego, accesorio o tubo roto, haga que lo arreglen.

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: www.HealthLinkBC.ca o llame al **8-1-1**.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.