



Consejos de seguridad para nadadores Safety Tips for Swimmers

Siguiendo unas sencillas reglas de seguridad, es posible prevenir las lesiones, los ahogamientos y las muertes durante la natación. Estas reglas son aplicables a cualquier masa de agua, tanto si se trata de una playa o de un lago, como de una piscina (alberca) privada o una bañera (tina). Tenga en cuenta que cualquier piscina con acceso público debe cumplir con el Reglamento de B.C. para las piscinas (BC Pool Regulation).

¿Cómo puedo mantenerme a salvo mientras nado?

Busque y lea las señales de advertencia

Lea las señales expuestas en la zona de baño y siga las indicaciones de seguridad. Las señales y las reglas están ahí para protegerle y para ayudar a mantener las piscinas limpias y libres de gérmenes.

Camine, no corra

Nunca corra alrededor de la piscina. Esta área puede estar muy resbalosa, especialmente cuando hay restos de agua.

Tenga cuidado al entrar o salir de la piscina

Siempre que sea posible, use el pasamanos para evitar resbalarse o caerse. A la hora de salir del agua, evite usar superficies resbalosas o poco estables.

Mire bien antes de saltar o zambullirse

Tanto el agua poco profunda como los troncos o las rocas grandes que están debajo del agua son peligrosos al zambullirse en lagos o pozas para nado y pueden causar lesiones graves. Cuando esté en una piscina o en otra zona para nadar, sumérgase de cabeza o haga clavados solo en zonas donde esto sea seguro. Observe si hay señales que prohíban zambullirse.

Revise siempre la zona a su alrededor y entre en el agua despacio, primero con los pies. Revise el área cada vez que se meta en el agua, 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 que podrían causarle daños. El agua poco profunda, los troncos o las rocas grandes que están debajo del agua pueden causar lesiones graves.

No vaya más allá de sus capacidades

Cuando entre en el agua, nade solamente a lugares en los que se sienta cómodo. No vaya más lejos o más profundo de lo que pueda controlar. En las playas, nade paralelamente a la orilla y manténgase dentro de las áreas señaladas. Tenga en cuenta que el agua fría o las condiciones adversas pueden afectar su capacidad para el nado.

Nunca nade solo

Use el "sistema de compañeros" y vaya con un amigo o un adulto responsable que sea buen nadador. Asegúrense de

cuidarse los unos a los otros. Incluso cuando hay un socorrista (salvavidas) en el área, es mejor tener a un "compañero".

Juegue con cuidado

Forcejear y dar volteretas en cualquier masa de agua puede ser muy peligroso. Puede golpearse la cabeza contra las paredes o el piso de una piscina, o contra una roca y quedar inconsciente. Si esto sucede y no recibe ayuda rápidamente, podría ahogarse.

No beba alcohol

Las lesiones relacionadas con el consumo de alcohol son un problema común en el agua, tanto en piscinas privadas como en jacuzzis, playas y pozas para nado. El alcohol puede empeorar los accidentes porque ralentiza su capacidad de reacción. El alcohol también puede hacer que se duerma. Esto es especialmente peligroso en un jacuzzi. Si está dentro o cerca de cualquier masa de agua, no beba alcohol.

Esté atento a los peligros

Nunca juegue cerca de las espumaderas (skimmers) o drenajes de una piscina. En una piscina o un jacuzzi, el agua siempre se está bombeando a través de un sistema de filtración. El filtro succiona el agua fuera de la piscina, a través del drenaje, y lo lleva a las tuberías. Algunas partes del cuerpo, los dedos de las manos y de los pies, así como los brazos, las piernas y el tronco pueden quedar fácilmente atrapados en las líneas de succión del drenaje. Las líneas de drenaje que tengan una succión fuerte pueden mantenerle bajo el agua y potencialmente causar que se ahogue. Si tiene el cabello largo, debe usar una gorra de baño o amarrarse el cabello en una trenza corta o moño. Nunca debe sumergir la cabeza en el agua en una bañera (tina) de hidromasaje o jacuzzi.

Esté atento a los peligros debajo del agua

Algunas barandillas (pasamanos), escaleras o equipo desmontable para piscinas pueden tener pequeños espacios que pueden dejar atrapadas a las personas debajo del agua. A veces, quedarse atrapado bajo el agua podría producir un ahogamiento. Si observa debajo del agua alguna pieza del equipo que pudiera dejarle atrapado, comunique sus preocupaciones al supervisor, al propietario o al socorrista de la piscina.

Las masas de agua como lagos, ríos y océanos tienen muchos peligros ocultos o desconocidos. Entre estos se incluyen troncos debajo del agua, precipicios abruptos, proliferación de algas o corrientes de marea. Esté atento a los posibles peligros, conozca su capacidad de nado, vaya con un "compañero de natación" y tenga siempre cerca a los niños. Obedezca cualquier advertencia publicada y pregunte a otras personas si conocen la existencia de puntos peligrosos en el área. Contacte a la unidad de salud más cercana o a la autoridad municipal para obtener los resultados sobre la calidad del agua antes de nadar.

Haga un curso de primeros auxilios

Haga un curso de primeros auxilios en el que se enseñe:

- La respiración artificial, a veces llamada “aliento de vida” o “respiración de rescate”
- La reanimación cardiopulmonar (RCP) para niños
- El autorescate y habilidades para rescatar a otros

Muchas agencias ofrecen estos cursos para los padres/madres. Para obtener más información, visite el sitio web de St. John Ambulance (Ambulancia de St. John) en www.sja.ca/English/Courses-and-Training/Pages/Course%20Descriptions/Course-Descriptions-home.aspx

Lleve chalecos salvavidas/Equipos de flotación individuales (PFD, por sus siglas en inglés)

Siempre lleve un chaleco salvavidas o un PFD cuando esté en un bote o embarcadero (muelle). Los chalecos salvavidas o PFD también se pueden llevar al nadar, pero los niños aún así necesitan tener supervisión de un adulto. Los chalecos salvavidas o PFD nunca pueden sustituir la supervisión de un adulto. Revise la etiqueta para asegurarse de que el chaleco salvavidas/PFD haya sido aprobado por Transport Canada (Transportes de Canadá) y que sea del tamaño adecuado para su peso.

¿Cómo puedo proteger a mi hijo/a?

Nunca deje a su hijo/a solo/a

El ahogamiento puede ocurrir de manera silenciosa y en cuestión de segundos. Una persona se puede ahogar en unos cuantos centímetros de agua (p. ej. en una bañera). Las personas que no saben nadar y los niños pequeños (de 0-12 años) requieren una supervisión constante por parte de un adulto responsable cuando estén dentro o cerca del agua. Los bebés y niños pequeños (de 0-5 años) deben estar siempre al alcance de la mano de un adulto responsable cuando están dentro o cerca del agua. Los niños mayores (de 12-17 años) deben tener siempre a alguien cerca y usar el “sistema de compañeros”.

Nunca deje a los niños jugar en los jacuzzis

El agua caliente puede afectar rápidamente el cuerpo pequeño de un niño, por lo que debe limitar el tiempo que un niño pasa en un jacuzzi. Para obtener más información sobre los problemas de salud relacionados con el uso de los jacuzzis, consulte [HealthLinkBC File #27a Jacuzzis y piscinas residenciales: consejos de salud y seguridad](#).

Use protector solar

Proteja a sus hijos de los rayos UV (radiación ultravioleta). Lleve ropa protectora del sol, busque la sombra y use un protector solar resistente al agua. Vuelva a aplicar con frecuencia el protector solar, ya que incluso el protector solar resistente al agua se acabará quitando. Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #26 Seguridad bajo el sol para los niños](#).

¿Cómo puedo hacer que mi piscina sea segura?

Valle su piscina

Asegúrese de tener algún tipo de cerca como una valla de al menos 1,5 metros (5 pies) de altura alrededor de su piscina con una puerta que un niño no pueda abrir. Asegúrese de que la puerta esté siempre cerrada con llave para proteger a su hijo/a y a otros niños del área. Consulte si hay ordenanzas del gobierno local acerca de la seguridad en las piscinas.

Cubra los drenajes y los riesgos de succión

Asegúrese de que las cubiertas de los drenajes estén diseñadas específicamente para evitar riesgos de succión. Si una cubierta del drenaje no estuviese colocada, no use la piscina hasta que la cubierta haya sido repuesta. Si es la persona encargada de comprar o instalar la cubierta del drenaje, asegúrese de que la nueva cubierta sea idéntica a la original y pida consejo a un consultor competente en piscinas para encontrar una cubierta equivalente.

Mantenga limpia su piscina

En las piscinas que están sucias crecen bacterias y otros gérmenes que pueden hacer que se enferme. Seguir algunos buenos hábitos ayuda a mantener un ambiente limpio y sano en su piscina.

- Báñese o dúchese siempre antes de entrar en una piscina. No arrastre suciedad de afuera a la piscina
- Asegúrese de utilizar un traje de baño adecuado. No nade con su ropa de calle o en ropa interior
- Utilice pañales para nadar (hay opciones reutilizables y desechables). Un pañal que no esté pensado para el nado no dará buenos resultados en el agua.
- No entre en una piscina si ha estado o está enfermo, si ha tenido diarrea o vómitos en las últimas 48 horas
- No entre en la piscina si tiene heridas abiertas o úlceras
- Nunca traiga bebida o comida a la piscina, ya que las migas o el líquido derramado pueden aumentar la posibilidad de bacterias o atraer a las plagas. Si se rompe un vaso, una taza o un plato, tendrá que drenar la piscina para poder limpiarla y asegurarse de que no quede ninguna pieza rota
- Siga las instrucciones de operación y mantenimiento para el sistema de circulación de su piscina. Puede obtener esta información de su proveedor de piscinas

Accesibilidad

Asegúrese de que todas las personas que usarán su piscina o jacuzzi puedan entrar y salir con facilidad.

Planifique la seguridad

Esté siempre atento a los posibles peligros ocultos. Los accesorios rotos y los bordes filosos pueden causar cortes, moretones y otras lesiones. Asegúrese de arreglar cualquier problema antes de dejar que las personas entren en la piscina. Tenga a la mano el equipo de rescate, como una cuerda o un dispositivo de flotación (flotador salvavidas).

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.