

El ahogo no es como en las películas. Muchas veces las personas no pueden pedir ayuda, agitar los brazos o salpicar el agua.

Muchas lesiones pasan de formas predecibles y prevenibles.

Todos deben usar un chaleco salvavidas- no importa la edad, si son buenos nadadores, o la duración del viaje en barco.

Ahogos de Adolescentes y Adultos

- Cada año, más de 60 personas de 15 años de edad y mayores se ahogan en Oklahoma.
- Más de tres cuartos de los ahogos ocurren al aire libre en cuerpos de aguas naturales, incluyendo lagos, ríos, arroyos, y estanques.
- Nueve de cada diez personas que se ahogan no estaban usando un chaleco salvavidas.
- Casi la mitad de los ahogos de adolescentes y adultos envuelve el uso de alcohol.

Prevención

- Mantenga un teléfono cerca en caso de una emergencia.
- Aprenda a nadar bien. No sobreestime sus habilidades y fuerza como nadador.
- Aprenda Resucitación Cardio Pulmonar (CPR, por sus siglas en inglés). La intervención temprana puede mejorar los resultados.
- No importa su edad, siempre nade con un compañero.
- No beba alcohol o use drogas que alteren su mente, antes o mientras está nadando, paseando en un barco, esquiendo, está en baños de hidromasajes, o bañándose.

Mar Abierto y Navegación

- Nadar en mar abierto no es lo mismo que en una piscina. Siempre entre al agua con los pies primero.
- Esté consciente de superficies desniveladas, corrientes, reseca, y el tiempo.
- Todos deben usar un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de E.E.U.U. – no importa su edad o si son buenos nadadores. Aparatos para nadar, flotadores de brazos, o tubos flotantes no son aparatos seguros. No deben ser usados en lugar de chalecos salvavidas.
- Tome un curso de seguridad de la navegación.

Canales, Drenajes y Zanjas

- Enséñele a los niños mayores a nunca jugar, correr bicicleta, o nadar cerca de canales o zanjas.
- No maneje o camine en corrientes de agua inundables, no importa el tamaño de su vehículo.
- Solo toman seis pulgadas de agua para tirar a un adulto, y solo dos pies para arrastrar la mayoría de los vehículos (Incluyendo los Vehículos Utilitarios Deportivos – SUV, por sus siglas en inglés- y camionetas).

¿Cómo es ahogarse?

- Las personas que se están ahogando a menudo no pueden pedir ayuda. Sus bocas están solo arriba del agua el tiempo suficiente para respirar.
- Ellos no pueden agitar sus brazos para pedir ayuda. El movimiento natural de los brazos mientras se está ahogando es hacia afuera y abajo para impulsar el cuerpo arriba del agua para respirar.
- Ojos vidriosos y mirada fija fuera de foco.
- La cabeza inclinada con la boca abierta o la cabeza en el agua y la boca a nivel del agua.
- Los ojos cerrados o el pelo cubriendo los ojos.
- No usa las piernas para patear.
- Jadeando por aire o hiperventilación.
- Si usted no está seguro – pregúnteles si están bien. Si ellos no contestan, usted quizás solo tiene unos segundos para sacarlos.

Recursos en el Internet

- <http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Water-Safety/>
- <http://www.uscgboating.org/>

¡Viva Libre de Lesiones!