

*El ahogo ocurre silenciosamente y rápidamente, aún en menos de dos pulgadas de agua.*

*Muchas lesiones suceden en formas predecibles, prevenibles.*

*Proteger a los niños es responsabilidad de todos. La supervisión es primero y lo más importante, pero los ahogamientos involucran “capas de protección.”*

## Ahogamiento en Niños Pequeños

- Los niños pequeños son curiosos y muy fascinados con el agua, aún así ellos no entienden los peligros potenciales al jugar alrededor del agua.
- El ahogamiento es silencioso; una persona que se está ahogando usualmente no salpica el agua, grita, o pide ayuda.
- Los ahogamientos son la causa principal de lesiones mortales en niños de uno a cuatro años de edad en los E.E.U.U. – dos niños menores de 15 años mueren cada día por ahogamiento.
- Anualmente en Oklahoma, aproximadamente 10 niños menores de cinco años mueren por ahogamiento.
- Los ahogamientos en infantes ocurren más a menudo en bañeras, inodoros, y tinas.
- La mayoría de los ahogamientos en niños pequeños y pre-escolares ocurren en piscinas residenciales (a menudo cuando nadar no era la actividad programada y se supone que el niño está seguro en el interior).

### Prevención

- ¡La supervisión es crítica!
  - Designe a un adulto con habilidades en natación, que activamente observe a los niños cerca del agua. No distraiga a quien “observa el agua” o les permita que se distraigan.
  - Nunca deje a un niño(a) cerca o dentro del agua, ni siquiera por un segundo. Los ahogamientos ocurren muy rápido, en menos tiempo de lo que toma contestar el teléfono u obtener algo para comer.
  - Evite el uso de alcohol o drogas, o estar bajo la influencia, mientras supervisa a los niños; esto causa falta de juicio y retrasos al tiempo de reaccionar en una emergencia.
  - Use la “supervisión de toque” con sus hijos; permanezca tan cerca a sus hijos como sus brazos alcanzan.
- Use “capas de protección” para prevenir ahogamientos. Cuando los niños no deben estar en el agua, no es suficiente con solo supervisarlos para mantenerlos seguros.
- Instale vallas protectoras que rodeen completamente la piscina y que tenga al menos cuatro pies de alto, con puertas de cierre automático, y enganchado automático.
- Instale alarmas en todas las puertas que proveen acceso a la piscina.
- Aprenda Resucitación Cardio Pulmonar (CPR, por sus siglas en inglés).
- Proporcione clases de natación a sus hijos a una edad temprana y entrenamiento de habilidades de sobrevivencia en el agua.
- Exija usar un dispositivo aprobado de flotación personal (chaleco salvavidas) todo el tiempo cuando paseen en bote o estén cerca del agua.
- Vacíe la cubetas y tinas de baño inmediatamente después de usarlas; considere instalar seguros en los asientos del inodoro.

### Recursos en el internet

- Academia Americana de Pediatría: <http://www.aap.org>
- Niños Seguros/Safe Kids USA: <http://www.safekids.org/safety-basics/safety-guide/water-safety-guide/>
- Centros de Control y Prevención de Enfermedades: <http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Water-Safety/>
- Centro de Recursos de Seguridad de la Guardia Costera de Navegación de E.E.U.U.: <http://www.uscgboating.org>
- Comisión de Seguridad de Productos al Consumidor: <http://beta.poolsafely.gov/espanol/>

**¡Viva Libre de Lesiones!**