

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 al seguir reglas simples de seguridad. Estas reglas aplican tanto en la playa como en piscinas privadas. Al seguir 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. 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, especialmente cuando los niños han estado chapoteando.

Tenga cuidado al entrar o salir de la piscina

Tenga cuidado al entrar o salir de la piscina. Si hay pasamanos, utilícelos.

Fíjese antes de saltar o zambullirse

Tanto el agua poco profunda como los troncos debajo del agua o las rocas grandes son peligrosos al zambullirse en lagos o pozas para nado. 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 al 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 solamente en lugares 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

Nunca nade solo. Use un “sistema de amigos”. Asegúrense de cuidarse unos a otros. Aun cuando haya un salvavidas en el área, es mejor tener un “amigo”.

Juegue con cuidado

Forcejear y 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 una roca 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 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 las líneas de succión o drenajes de una piscina. El agua siempre se está bombeando a través de un sistema de filtración en las piscinas y jacuzzis. Esto significa que el agua se succiona para sacarla de la piscina y llevarla a las tuberías. Nunca debe sumergir la cabeza en el agua de 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. Los dedos de las manos y de los pies, así como los brazos, piernas y tórax también pueden quedar atrapados en las líneas de succión. Si tiene el cabello largo, debe usar una gorra de baño o amarrarse las puntas del cabello mediante una trenza corta o moño. Asegúrese de que las cubiertas de los drenajes estén diseñadas específicamente para evitar riesgos de succión. Si faltase la cubierta del drenaje en una piscina, no use esa piscina hasta que la cubierta haya sido repuesta.

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 mis hijos?

Nunca deje a sus hijos solos

Un niño se puede ahogar en cuestión de minutos y en 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

pequeños siempre deben estar al alcance de la mano de un adulto cuando están dentro o cerca del agua. Los niños mayores siempre deben tener a alguien cerca y deben usar el “sistema de amigos”.

Las playas tienen muchos peligros escondidos, como troncos bajo el agua, pendientes repentinas o corrientes de marea. Permanezca con sus hijos. Obedezca cualquier advertencia publicada 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 rápidamente el cuerpo pequeño de un niño. Para obtener más información, consulte el HealthLinkBC File [#27a Jacuzzi: consejos de salud y seguridad](#).

Use filtro solar

Enseñe a sus hijos a protegerse del sol. Use un filtro solar “a prueba de agua” para la piscina o la playa. Para obtener más información, consulte el HealthLinkBC File [#26 Seguridad solar para los niños](#).

Tome un curso de primeros auxilios

Tome un curso de primeros auxilios que enseñe:

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

Muchas agencias ofrecen estos cursos para padres de familia. Para obtener más información, visite la página de St. John Ambulance (ambulancia de St. John) en <http://sja.ca/English/Courses-and-Training/Pages/Course%20Descriptions/Course-Descriptions-home.aspx>

Chalecos salvavidas

Los niños siempre deben portar un chaleco salvavidas mientras nadan o cuando están en un bote. Revise la etiqueta para cerciorarse de que el chaleco salvavidas de sus hijos haya sido aprobado por el gobierno y que sea del tamaño adecuado para el peso de sus hijos.

¿Cómo puedo hacer que mi piscina sea segura?

Cerque su piscina

Cerciórese de que haya una cerca de por lo menos 1.5 metros (5 pies) de altura 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 sus hijos y a otros niños del área. Consulte si hay ordenanzas del gobierno local con respecto a la seguridad en las piscinas.

Mantenga su piscina limpia

En las piscinas sucias crecen bacterias y otros gérmenes que pueden hacer que se enferme. Unos cuantos buenos

hábitos ayudan a que la piscina mantenga un ambiente limpio y sano.

- Siempre báñese antes de meterse a una piscina.
- No se meta a la piscina si está enfermo, especialmente si tiene diarrea.
- 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 piscina para limpiarla.
- No arrastre 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.
- Siga las instrucciones de operación y mantenimiento para el sistema de circulación de su piscina. Puede obtener esta información de su proveedor de piscinas.

Cerciórese de que sea fácil entrar y salir

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

Cerciórese de que no haya peligros ocultos

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 B.C. (HealthLinkBC Files) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o comuníquese a su unidad local de salud pública.

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

En B.C., el número telefónico de asistencia 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 requieran.