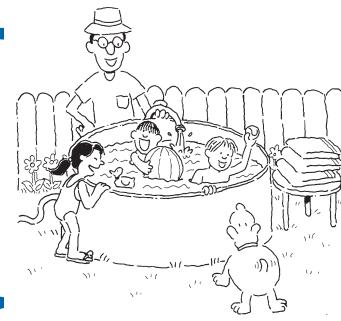


# Una guía para padres sobre la seguridad en el agua

## Parte I Bebés y niños de edad preescolar



En muchas partes de los Estados Unidos, el ahogamiento en agua es la principal causa de muerte entre los niños de menos de 5 años de edad. Los niños se ahogan en las piscinas, ríos, bañeras, inodoros e incluso cubetas de agua grandes. Cualquier cantidad de agua—incluso unas cuantas pulgadas de agua en una tina—puede ser peligrosa para un niño. Este folleto ha sido diseñado por la Academia Americana de Pediatría para ayudarle a mantener a su niño(a) seguro(a) al estar cerca del agua o en el agua.

### Bebés (de recién nacidos a 1 año de edad) —peligros en el hogar

Los bebés y los niños que comienzan a andar no pueden evitar ahogarse, incluso en unas cuantas pulgadas de agua. Los niños en esta edad están a mayor riesgo de ahogarse en las bañeras o al caerse dentro de cubetas de agua grandes que encuentren en la casa. Muchas de las muertes de asfixia en el agua de las bañeras ocurren cuando uno de los padres deja a un niño pequeño solo o con otro niño joven. Recuerde,  *nunca deje a un(a) niño(a) pequeño solo(a) en una bañera*—incluso por unos cuantos segundos. Incluso los dispositivos de apoyo, como los aros de baño, no son suficientes para evitar que su niño se ahogue. A los niños debe observarlos un adulto *en todo momento* cuando estén en la bañera.

Los inodoros, cubetas de 5 galones y otros recipientes grandes que normalmente hay en las casas (como las hieleras grandes con hielo derretido), también son muy peligrosos para los niños en esta edad. Cada año hay reportes de niños que se han inclinado hacia adelante para ver dentro de un inodoro o cubeta grande y que se han caído adentro del inodoro o cubeta y los cuales se han ahogado. Ya que la cabeza es la parte más pesada del cuerpo de un(a) niño(a) pequeño(a), este puede caerse fácilmente adentro de dichos recipientes. Además, cuando hay recipientes grandes llenos de líquidos, estos pesan más que el(la) niño(a) y no se voltearán, lo cual permitiría que el(la) niño(a) se saliera. Los padres necesitan observar a sus niños muy de cerca, especialmente cuando empiecen a gatear. Asegúrese de hacer lo siguiente:

- Vacíe todas las cubetas y otros recipientes grandes después de cada uso.
- Nunca deje a un(a) niño(a) solo(a) en el baño.
- Mantenga las puertas de los baños cerradas en todo momento. Instale pestillos de gancho, una cubierta en la perilla de la parte exterior de las puertas o invierta el cerrojo de manera que el seguro esté en la parte exterior de la puerta.
- Mantenga los inodoros cerrados o use seguros para inodoros para evitar que los niños pequeños se caigan adentro de estos.

### Niños de edad preescolar (de 1 a 5 años de edad) —la seguridad en las piscinas

Los padres deben evitar instalar piscinas en el jardín hasta que sus niños tengan al menos 5 años de edad. Las piscinas son los lugares de mayor riesgo para ahogamiento en agua entre los niños de edad preescolar. Un(a) niño(a) se puede ahogar en su propia piscina o piscina de hidroterapia en el jardín

incluso cuando haya un adulto presente. En la mayoría de los casos, la tragedia ocurre cuando un(a) niño(a) pequeño(a) se sale de la casa y se va a la piscina sin que los padres se enteren. Un(a) niño(a) puede resbalarse en la piscina sin hacer ruido. No es sino hasta que uno de los padres se da cuenta que no puede encontrar a su niño(a) cuando lo(a) encuentra en el agua.

### Lecciones de natación

Aunque hay lecciones de natación en muchas partes, no se recomiendan para niños de menos de 3 años de edad. Hay dos razones:

- Los padres podrían tener una sensación de seguridad errónea porque piensan que su niño(a) sabe nadar.
- Los niños pequeños tienen un mayor riesgo de contraer infecciones debido al agua sucia o pueden enfermarse si tragan mucha agua.

Si quiere inscribir a su niño(a) pequeño(a) en un programa de natación, elija un programa que no requiera que su niño(a) ponga la cabeza debajo del agua.

### La resucitación cardiopulmonar: un aliento de vida

La resucitación cardiopulmonar puede salvarle la vida a un(a) niño(a) y ayudarle a reducir las lesiones después de casi ahogarse. Cualquier persona que vigile a un(a) niño(a) pequeño(a) en una piscina debe aprender y repasar las técnicas de resucitación cardiopulmonar para bebés y niños con regularidad. En una emergencia hay que darle resucitación cardiopulmonar inmediatamente al lado de la piscina. Se han hecho estudios que demuestran que mientras más rápido se inicie la resucitación cardiopulmonar, más oportunidades tiene la víctima de sobrevivir. Se pueden tomar clases de resucitación cardiopulmonar por medio de la Cruz Roja Americana, la Asociación Americana del Corazón y en su hospital local o en el departamento de bomberos.

Además de las clases de resucitación cardiopulmonar, he aquí algunas otras maneras de estar listo(a) para una emergencia:

- Siempre tenga un teléfono cerca de la piscina y escriba los números de los servicios de emergencia médica (normalmente el 911) de su área.
- Tenga las instrucciones de seguridad y de resucitación cardiopulmonar a la mano, en el área de la piscina.
- Asegúrese de que todo el equipo de rescate (gancho de rescate, aro salvavidas y cuerda) esté a la mano.

En caso de emergencia:

- Grite pidiendo auxilio. Saque al(a) niño(a) del agua cuidadosamente.
- Comience la resucitación cardiopulmonar inmediatamente. Haga que alguien llame al servicio de emergencias médicas (al 911).
- Incluso si el(la) niño(a) tiene un aspecto normal después de revivirlo(a), vea a su pediatra inmediatamente.

Además, encuentre un programa que le permita participar a usted en todas las actividades. Cuando su niño(a) esté listo(a) (normalmente cuando tenga aproximadamente 5 años de edad), inscríbalos(a) en sus lecciones de natación. Eso le ayudará a su niño(a) a que se sienta tranquilo(a) en el agua y en lugares en donde haya agua. Recuerde, enseñarle a su niño(a) a nadar NO significa que estará seguro(a) al estar en el agua. Incluso los niños que saben nadar podrían ahogarse a unos cuantos metros de un lugar seguro si se confunde o se asusta. Además debe recordar que hay que vigilar en todo momento incluso a los niños que saben nadar. Nadie, ni adultos ni niños, deben jamás nadar solos.

## Reglas de seguridad en la piscina

Hay varias otras cosas que usted puede hacer para mantener a su niño(a) pequeño(a) seguro(a) al estar en el área de la piscina. Vigílelo(a) en todo momento cuando esté cerca de piscinas o bañeras de hidroterapia. Nunca deje a un(a) niño(a) pequeño(a) solo(a) en o cerca de una piscina, ni siquiera por un momento. Mantenga los juguetes lejos de la piscina para que su niño(a) no intente alcanzarlos ahí. Vacíe las piscinas portátiles y almacénelas después de cada uso. Las siguientes reglas también le ayudarán a mantener a su niño(a) seguro(a) al estar cerca de donde hay agua:

- Nunca nadé solo(a).
- No use un trampolín en una piscina para la que no se haya dado aprobación de usarlo.
- Evite tener resbaladillas o choreras en las piscinas; son muy peligrosas.
- Evite los riesgos de exponerse a choques eléctricos al mantener los electrodomésticos lejos de la piscina.
- No permita que haya triciclos o vagones cerca de la piscina.
- Tenga un teléfono cerca de la piscina para uso de emergencia.

Podría no ser posible vigilar a un(a) niño(a) cada segundo del día. Por esta razón, debe haber una cerca alrededor de una piscina o piscina de hidroterapia que:

- separe el área de la piscina de la casa y del área de juego del jardín
- tenga cuatro lados—sin incluir la pared de la casa.
- sea al menos de 48 pulgadas de altura.
- no tenga más de 4 pulgadas de distancia entre cada tablilla (en el caso de cercas de malla, cada diamante deberá de ser de un tamaño de 1 y  $\frac{3}{4}$  pulgadas cuando mucho).
- tenga un portón de cierre automático y de pestillo automático que funcione bien. Los pestillos deben estar a una altura tal que los niños no puedan alcanzarlos.
- tenga una verja que se abra en dirección opuesta a donde está la piscina, de manera que si el pestillo no está asegurado, se cierre cuando un(a) niño(a) que esté aprendiendo a andar se recueste en esta.

## Los chalecos salvavidas: sí salvan vidas

Si su familia disfruta de pasear en bote, botes de vela y de canotaje en lagos, ríos y arroyos, asegúrese de que todos usen un chaleco salvavidas correcto. Mucha gente joven piensa que los chalecos salvavidas dan demasiado calor, son voluminosos y feos. Sin embargo, los modelos modernos tienen una mejor apariencia, son más cómodos y dan una mejor protección. Muchos estados requieren el uso de chalecos salvavidas y artículos salvavidas y hay que tenerlos en todos los botes que viajen por las vías acuáticas supervisadas por el guardacostas de los Estados Unidos. Los padres deben seleccionar chalecos salvavidas que sean apropiados para la edad y el peso de sus niños y los cuales estén aprobados por el guardacostas de los Estados Unidos.

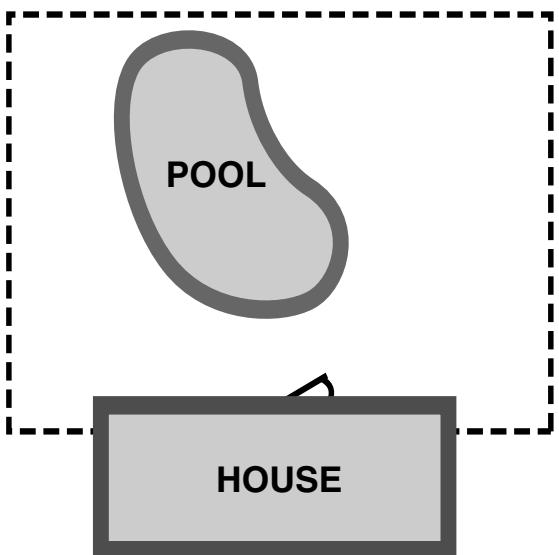
Use solamente chalecos salvavidas que hayan sido puestos a prueba por la organización Underwriters Laboratory (UL). Si han sido puestos a prueba, tendrán una etiqueta que lo indique. Los chalecos salvavidas también tienen etiquetas que indican si son para niños o adultos. Recuerde, a menos que su niño(a) use un chaleco salvavidas, no estará protegido. Además, no se debe usar un chaleco salvavidas en lugar de tener un adulto para ofrecer supervisión.

Tenga en cuenta lo siguiente:

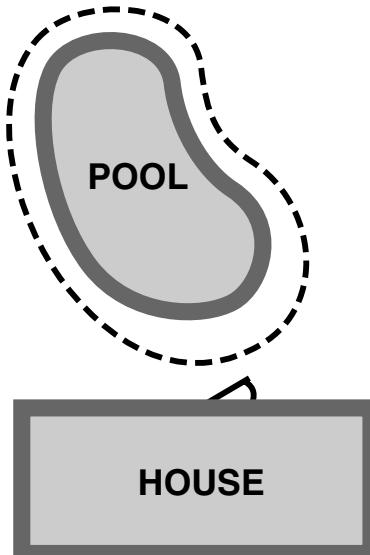
- Su niño(a) debe usar un chaleco salvavidas en todo momento cuando esté a bordo de un bote en una vía acuática.
- Enséñele a su niño(a) cómo ponerse su propio chaleco salvavidas.
- Asegúrese de que su niño(a) se sienta cómodo(a) al usar un chaleco salvavidas y que sepa cómo usarlo.
- Asegúrese de que el chaleco salvavidas sea del tamaño adecuado para su niño(a). El chaleco no deberá estar flojo. Siempre habrá que dejárselo puesto como se indica en las instrucciones, con todas las correas puestas alrededor del cuerpo.
- Nunca deberá usar aletas, juguetes, botes o colchones inflables como chalecos salvavidas o salvavidas. No son seguros.

Las cercas son la mejor forma de protección de su niño(a) y a los demás niños que puedan ir de visita o que vivan en el vecindario, combinado con un adulto que esté vigilando al (a la) niño(a). Las cubiertas de piscinas automáticas (cubiertas motorizadas activadas por medio de un interruptor), las alarmas de las puertas o alarmas de albercas también pueden ser de ayuda al usarlas cuando hay una cerca de cuatro lados instalada. Al usar cubiertas para piscinas, cubra la piscina completamente para que su niño(a) no pueda meterse por debajo de esta. Asegúrese de que no haya agua estancada en la superficie de la cubierta para la piscina. Esté consciente de que las cubiertas solares flotantes no son cubiertas de seguridad.

# WRONG!



# RIGHT!



No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de substitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57.000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría  
P.O. Box 747  
Elk Grove Village, IL 60009-0747  
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor © 1996  
Todos los derechos reservados.  
Academia Americana de Pediatría