



## Seguridad en la piscina

### Pasos que usted puede seguir para proteger a niños y otros de ahogarse en una piscina

¿Qué es más refrescante en un día veraniego que chapotear en una piscina? Una piscina les brinda a muchas familias una oportunidad recreativa razonable. Sin embargo, junto con los buenos momentos viene la responsabilidad; así que tómese su tiempo para planificar la seguridad en la piscina.

#### Hechos que usted debe conocer:

- La mayoría de las víctimas ahogadas tienen entre 1 y 3 años de edad.
- Más de la mitad son varones.
- La mayoría de las víctimas están siendo supervisados por uno o ambos padres cuando se ahogan.
- Antes de un accidente de ahogo, no se supone que la mayoría de los niños estén alrededor de la piscina.
- Los incidentes bajo el agua en los que están involucrados los niños usualmente ocurren en ambientes familiares.

#### La Primera seguridad

Las bases de la seguridad en la piscina son la supervisión, un grupo de reglas sobre las piscinas y el sentido común. Aprenda a nadar, lleve a sus hijos a lecciones de natación y aprenda a realizar la reanimación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés).

Mantenga para casos de emergencia equipos de rescate como sogas, palos largos con boyas circulares o vara de pastor de ovejas, cerca de la piscina, pero asegúrese que no estén en el medio del camino de las personas que caminen por el borde de la piscina. El pelo largo se puede atorar en el sistema de drenaje de la piscina, así que nunca le permita a un niño jugar cerca de la tapa del drenaje. Mantenga un teléfono cerca como seguridad adicional, pero no lo utilice para conversaciones casuales mientras está cuidando de los niños.

Es importante que los niños conozcan que la piscina está prohibida sin un adulto. El poner una cerca de seguridad portátil alrededor de las cuatro partes de la piscina es una necesidad. Las cercas deben ser de al menos 4 pies de altura, con puertas que se auto-cierren y se auto-tranquen en un punto más alto que el que los niños puedan alcanzar.

Las puertas que van de la casa a la piscina deben tener alarmas. Una alarma a prueba de agua en la piscina se puede utilizar como protección adicional. Las alarmas bajo agua en las piscinas generalmente funcionan mejor y se pueden utilizar con las cubiertas de piscinas. Los receptores de alarma remotos permiten que la alerta se escuche dentro de la casa u otros lugares alejados de la piscina. Una cubierta de seguridad con generación de energía sobre la piscina le adiciona protección, pero no debe usarse en lugar de una cerca.

#### Reglas sobre el terreno

No permita que los niños corran cerca de la piscina. Tampoco use el área dentro de la cerca como área de juegos. Quite todos los juguetes, bicicletas y pelotas.

Siempre que estén en el área de la piscina, los niños deben usar los medios para flotar adecuados, aun cuando hayan tomado clases de

natación. Los chalecos salvavidas no son sustitutos de la supervisión, y no se confíe en los "flotadores" llenos de aire para protegerlos de ahogarse. No deje a los niños sin supervisión. Cuando tenga una fiesta, designe un cuidador para los niños. Si un niño falta, chequee la piscina primero.

Las reglas para los niños mayores incluyen no empujar o forcejear. Los adultos nunca deben nadar mientras estén bajo la influencia del alcohol o medicamentos. Nadie debe nadar en presencia de rayos o truenos.

No salte en el extremo más bajo.

#### Sólo en caso

Si usted encuentra a un niño inconsciente dentro o cerca del agua, haga que alguien llame al 911 mientras usted empieza la reanimación cardiopulmonar. Si usted está solo, realice la reanimación cardiopulmonar durante 2 minutos antes de llamar al 911.

La reanimación cardiopulmonar se realiza en ciclos. Una forma fácil de recordar qué hacer es pensar en el ABC de la reanimación cardiopulmonar, donde A significa "vías aéreas", B significa "Respiración" y C significa "Circulación". Si es posible, comience a darle respiración inmediatamente, aun cuando esté tratando de llevar al niño hacia tierra seca, y si el niño está respirando o no. Ponga la cara del niño hacia arriba sobre una superficie dura. Muévale la cabeza ligeramente y eleve la barbilla para abrir las vías respiratorias.

Chequee si hay respiración durante 3- 5 segundos. Mire al pecho a ver si se mueve. Escuche si hay sonidos de respiración y sienta si hay aliento sobre su mejilla. Si el niño no está respirando, selle su boca con la suya y apriétele la nariz. Déle dos respiraciones lentas (1-15 segundos cada una). Despegue su boca de la del niño entre respiraciones. Observe si el pecho se eleva con las respiraciones. Si el pecho se eleva, seguidamente busque señales de circulación. Si no, trate de abrir las vías respiratorias nuevamente. Mueva la cabeza hacia atrás un poco más y eleve la barbilla. Déle dos respiraciones más.

Si todavía el pecho no se eleva, la vía aérea puede estar bloqueada. Siga los pasos de la reanimación cardiopulmonar, pero cada vez que abra las vías respiratorias, busque si hay algún objeto en la boca. Si no ve nada, no introduzca sus dedos en la boca. Si viera algo que pareciera que está bloqueando las vías aéreas del niño, trate de sacarlo, pero sólo si está en la parte delantera de la boca.

Recuerde, la capacidad del pulmón de un niño es mucho menor que la de un adulto. Use menos presión en la compresión del pecho y sólo presione una pulgada con la parte posterior de una mano.

Asimismo, use menos fuerza cuando le sople aire al niño. Usted verá que está soplando lo suficiente cuando vea el pecho del niño elevarse.

#### Fuentes

*Comisión de Seguridad de los Productos al Consumidor de los Estados Unidos y Hospitales Pediátricos y Clínicas de Minnesota.*

*Recopilado por Candy Goulette, editor Regional de ADVANCE.*



#### Notas

*La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.*