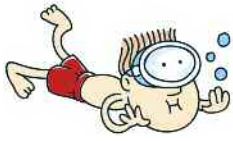


Seguridad en el agua: Manténgase informado

Por Teddi Dineley Johnson

¿Alguna vez se preguntó por qué la tierra se ve prácticamente azul desde el espacio exterior? Es porque el agua ocupa aproximadamente dos tercios de la superficie de nuestro planeta. No nacimos con agallas, pero millones de estadounidenses corren al agua para nadar, pescar, navegar, hacer surf, esquí acuático y dar un paseo en bote o canoa.



Las actividades acuáticas de recreación brindan mucha diversión durante todo el año, pero también pueden presentar algunos peligros, como ahogamientos. Muchos ahogamientos ocurren en ambientes acuáticos de recreación, que incluyen piscinas, lagos, ríos o mares.

Algunos animales, al caer de repente al agua, saben instintivamente cómo nadar. Este no es el caso de los seres humanos. A nosotros nos tienen que enseñar.



“Lo mejor que una persona puede hacer para estar segura en el agua o cerca de ella es aprender a nadar, y nadar bien”, recomienda Don Lauritzen, experto en salud y seguridad de la Cruz Roja Americana.

“Nade siempre acompañado, en áreas vigiladas por un socorrista y cumpla siempre las reglas”, expresa. “También tenga en cuenta que nunca debe zambullirse en el agua de cabeza salvo que el área esté señalada como segura para zambullidas y no haya obstáculos”.

Tenga cuidado en la piscina

El agua azul reluciente de la piscina puede ser irresistible para los niños, especialmente en los días calurosos de verano. Pero el ahogamiento es la principal causa de muerte en niños. En la piscina no se separe de sus hijos, manténgase lo suficientemente cerca como para extender la mano y alcanzarlos en todo momento, y no suponga que están exentos de sufrir un accidente por ahogamiento solamente porque tomaron clases de natación. Además, es posible que sus hijos hayan nadado bien el verano pasado, pero eso no significa que todavía lo hagan. Si no han estado en una piscina durante un año, les llevará tiempo volver a nadar bien, por lo tanto, manténgase cerca para vigilarlos.



Según la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) no deben utilizarse botes, flotadores para los brazos ni colchonetas inflables para reemplazar a los chalecos salvavidas ni a los salvavidas. Elija

solamente equipos de seguridad en el agua aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos.

Recuerde que las reglas varían de acuerdo a la piscina. Es posible que su piscina local cuente con una parte honda maravillosa para zambullirse, pero la piscina de un hotel puede ser poco profunda para hacerlo. Vaya adonde vaya, lea las reglas.

Tenga cuidado en agua natural

¿Qué tienen los lagos, los ríos, las lagunas y los mares que las piscinas no tienen? En primer lugar, agua turbia, así como objetos ocultos bajo el agua, que incluyen piedras en punta y botellas rotas, descensos inesperados, plantas acuáticas en donde se puede enredar y algunos organismos marinos como medusas, que pueden resultar peligrosos. Dicho esto, no es sorprendente que la mayoría de los ahogamientos de personas mayores de 15 años ocurran en ambientes de agua natural como lagos, ríos y mares.

Para que la diversión continúe, solamente nade en el momento y en el lugar donde haya un socorrista de guardia. Nunca se zambulla en el agua de cabeza hasta saber cuál es la profundidad y guíese por la frase “la primera vez, los pies lo primero”. Una vez que esté dentro del agua, compruebe a menudo que la misma no supere la altura de la cabeza y no se aleje demasiado de la orilla.

Esté siempre atento a la marea alta, las olas grandes y las corrientes que pueden cambiar rápidamente. Si queda atrapado en una fuerte corriente, no intente luchar. Continúe nadando paralelamente a la orilla hasta que el agua deje de arrastrarlo, después gire y nade hacia la orilla.

A diferencia de las piscinas cloradas, el agua natural no está desinfectada; por lo tanto, asegúrese de no tragarla y nunca nade después de una fuerte lluvia o en áreas declaradas peligrosas por los organismos de la salud.

Tenga cuidado con el mal tiempo

Asegúrese de que el estado del agua y del tiempo sean seguros antes de entrar a cualquier masa de agua, ya sea mar, lago, río o piscina. Las tormentas de verano pueden surgir rápidamente y siempre es peligroso estar en el agua cuando hay relámpagos. El agua conduce electricidad, lo que implica que puede viajar a través del agua en cualquier momento que usted esté nadando, pescando o dando un paseo en bote. Si ve relámpagos o escucha truenos, salga del agua inmediatamente y no vuelva a entrar hasta que pasen 30 minutos del último trueno.

Cuando el clima sea incierto, nombre a una per-



Photos and art courtesy iStockphoto

>> Para obtener más consejos sobre el agua, visite www.cdc.gov/healthyswimming o www.redcross.org

sona responsable como guardia de seguridad del clima para el grupo.

Seguridad del bote

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, alrededor de 700 personas murieron en incidentes en botes en el año 2005 y miles resultaron heridas. Entre aquellos que se ahogaron, el 87 por ciento no estaba usando chalecos salvavidas. De la misma manera que no conduciría su automóvil sin abrocharse el cinturón de seguridad ni andaría en bicicleta sin casco, no debería andar en bote sin usar un chaleco salvavidas. Todas las personas en el bote deben tener puesto un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los EE. UU, sin importar su habilidad para nadar. Si planea practicar motociclismo acuático, esquí acuático, andar en balsa, canoa o irse de pesca, déjese el chaleco puesto.

Aproximadamente entre un 25 y un 50 por ciento de las muertes asociadas con actividades acuáticas de recreación están relacionadas con el consumo de alcohol; por lo tanto, no beba mientras ande en bote u opere equipos acuáticos.

Familiarícese con estos consejos de seguridad porque, ya sea que esté en el agua o cerca de ella, esta maravillosa y fresca sustancia puede proporcionarle horas de actividad física, recreación y diversión familiar.

