

En Europa, el ahogamiento es la segunda causa de muerte accidental en menores de 19 años

## Los pediatras recuerdan que la distancia de vigilancia adecuada de los niños en las piscinas es el alcance de la mano

- **Recomiendan que los niños aprendan a nadar, sobre todo a partir de los 4 años**
- **El 25% de los casos de muerte por ahogamiento en adolescentes está asociado al consumo de alcohol**
- **El Comité de Seguridad y Prevención de Lesiones No Intencionadas en la Infancia de la Asociación Española de Pediatría ha elaborado el documento “Recomendaciones sobre la prevención de ahogamientos” en el que insta a que los criterios mínimos de seguridad establecidos sean iguales en toda Europa**
- **La [web EnFamilia](#) recoge una serie de artículos con todas las recomendaciones para prevenir estos accidentes**

**Madrid, 25 de junio de 2015.**-En Europa, el ahogamiento es la segunda causa de muerte accidental, después de los accidentes de tráfico, en personas menores de 19 años, y en nuestro país representa el 13% de la mortalidad infantil por lesiones. Según se recoge en el **documento “Recomendaciones sobre la prevención de ahogamientos”**, elaborado por el **Comité de Seguridad y Prevención de Lesiones No Intencionadas en la Infancia de la Asociación Española de Pediatría (AEP)** y publicado en la revista [Anales de Pediatría](#), cada año 450 personas de todas las edades fallecen por este motivo, en la edad pediátrica, los niños pequeños y los adolescentes varones son los grupos de mayor riesgo. Por ello, y ante el comienzo de la temporada de baño, los pediatras recuerdan que una estrategia esencial de prevención de ahogamientos es la **supervisión del niño que se encuentre próximo a cualquier entorno acuático**, bien sea piscina, bañera, playa o cubos con agua, entre otros, *“entendiendo como vigilancia adecuada cuando la distancia al menor es inferior a la longitud del brazo del cuidador, es decir, tenerlos al alcance”*, especifican.

Además, añaden que la **presencia de socorrista** es la mejor forma de evitar que los accidentes acuáticos terminen en ahogamiento, pero no por ello se debe dejar de vigilar a los niños. *“Aunque las muertes son infrecuentes cuando hay socorristas, se pueden producir”*, advierten. Otra estrategia de prevención que se ha mostrado efectiva para disminuir las tasas de ahogamientos es **que los niños aprendan a nadar, sobre todo a partir de los 4 años**, sin embargo, avisan de que *“no proporciona protección completa, ni implica que el menor esté a salvo en un entorno acuático natural”*.

Otra recomendación es el **cercado completo de la piscina**, a lo largo de todo el perímetro, lo suficientemente alto para que no se pueda trepar y que permita la visión de la piscina; o el **uso de dispositivos personales de flotación** cuando se navegue en cualquier embarcación de recreo e

incluso para cuando los más pequeños estén cerca del agua. En este punto, aconsejan optar por los **chalecos salvavidas** y evitar el uso de flotadores que se puedan deshinchar. Asimismo, proponen el **entrenamiento en maniobras de Reanimación Cardiopulmonar (RCP)** tanto para padres como para adolescentes y niños mayores, ya que *“la protección cervical adecuada, el tiempo transcurrido desde el ahogamiento y la aplicación precoz de medidas de RCP por personal entrenado resultan cruciales para mejorar el pronóstico en un ahogamiento”*.

Los pediatras también recuerdan algunas sencillas medidas que pueden evitar lesiones y accidentes como **vaciar cualquier recipiente con agua después de su uso** (por ejemplo los cubos de la fregona), ya que en el caso de niños pequeños, el ahogamiento puede ocurrir con tan poca cantidad de agua como 2 cm en el fondo de un cubo, una bañera, una piscina portátil o un pozo; **evitar situaciones de distracción** mientras los niños están dentro o alrededor del agua como hablar por el móvil o socializar; o enseñar a los niños a **que no naden sin la supervisión de un adulto**.

Con el objetivo de concienciar sobre la importancia de estas medidas, la Asociación Española de Pediatría ha recopilado todas las recomendaciones para la prevención de lesiones relacionadas con el ahogamiento en varios artículos que se pueden consultar en su [web de EnFamilia](#), así como los pasos a seguir en caso de asfixia producida por la inmersión.

### **Alcohol y natación, mala combinación**

El 25% de los casos de muerte por ahogamiento en adolescentes está asociada al consumo de alcohol. Por ello, desde el Comité de Seguridad y Prevención de Lesiones No Intencionadas en la Infancia de la Asociación, subrayan la importancia de advertir a los adolescentes del **riesgo que supone consumir alcohol o drogas** mientras se practica la natación o cualquier otra actividad deportiva acuática.

Por otro lado, avisan del **riesgo de tirarse de cabeza en el agua**, ya que esta práctica causa más del 70% de todas las lesiones medulares relacionadas con actividades deportivas y recreativas. Por ello, en el estudio, entre otras medidas, los pediatras solicitan el **desarrollo de estándares europeos para las piscinas públicas** que incluyan la señalización del nivel de profundidad del agua, además de otros aspectos como bordes de escalones coloreados, equipos de salvamento y tapas en orificios de succión; e implementar el uso de señales y símbolos de seguridad estandarizados como por ejemplo el referido a la prohibición de tirarse de cabeza.

### **Criterios de seguridad**

Puesto que las piscinas unifamiliares y de comunidades de vecinos son el lugar donde mayor número de ahogamientos se registran y se está observando un incremento, proponen que se establezcan unos **mínimos de seguridad a nivel estatal** *“dirigidos a armonizar la legislación autonómica e incrementar las medidas de seguridad en las piscinas que obliguen, entre otras cosas, al vallado completo, tanto de las piscinas públicas como de las privadas”*. Asimismo, abogan por que se imparta **información oportuna y suficiente sobre las medidas preventivas de seguridad** y de todas las situaciones que pueden suponer un riesgo para la salud en las playas y piscinas de uso público.



No obstante, el Comité de Seguridad y Prevención de Lesiones No Intencionadas en la Infancia de la AEP aspira, de forma general, a que los mínimos de seguridad establecidos para la prevención de ahogamientos sean comunes al espacio europeo. El flujo de personas que vive en Europa en los meses de primavera y verano y el desplazamiento hacia zonas más cálidas para disfrutar, entre otras cosas, del agua hace que los criterios mínimos de seguridad deseables sean los mismos en toda Europa.

### **Más información**

Gabinete de Prensa de la AEP – Planner Media

Esther Román / Celia Ortiz-Montijano · 91 787 03 00 / 607 29 07 10

[eroman@plannermedia.com](mailto:eroman@plannermedia.com) / [cortiz@plannermedia.com](mailto:cortiz@plannermedia.com)