

SEIS CENTÍMETROS DE AGUA BASTAN PARA AHOGARSE

LA PISCINA ES SINÓNIMO DE VERANO, DIVERSIÓN Y JOLGORIO, PERO TAMBIÉN SIGNIFICA PELIGRO. EL MÁS MÍNIMO DESPISTE EQUIVALE A LLEVARSE UN BUEN SUSTO.

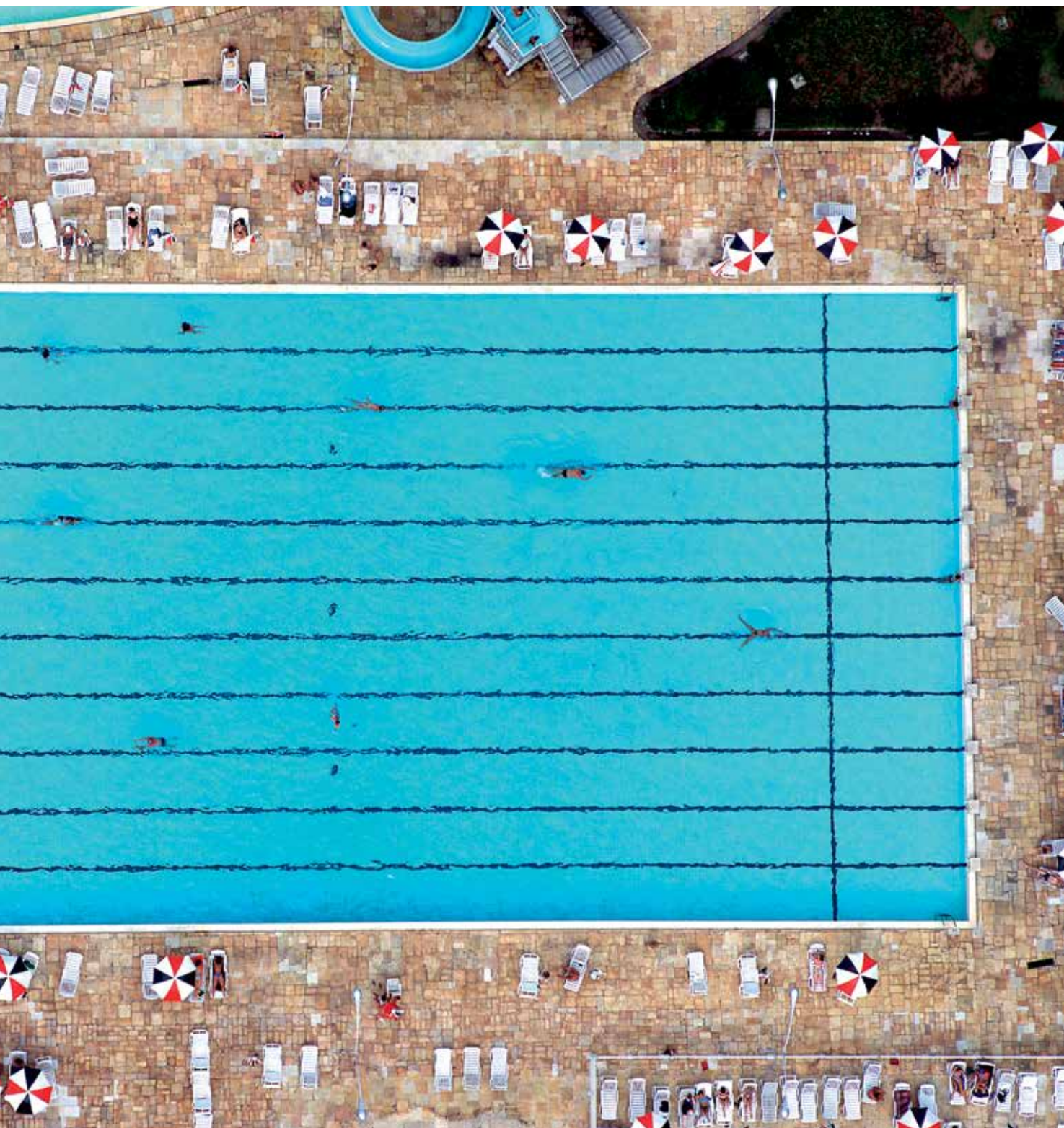
No se trata de ahogarse en un vaso de agua ni de que cunda el alarmismo, pero sí de tener precaución. Mucha. Porque llega el verano y las piscinas se convierten en lugar de diversión para niños y mayores, pero también en un territorio conflictivo: todos los años se suceden trágicos accidentes en entornos acuáticos que alertan de la seguridad en estas zonas de ocio. Los expertos insisten en que la prevención es la clave para evitarlos.

Para empezar, nunca hay que dejar solos a los más pequeños. 30 segundos y 6 centímetros de agua (la profundidad de la lámina para los peques) son suficientes para que un menor pueda ahogarse. Una caída, un golpe, un mareo o un resbalón pueden provocar que acaben en el agua, y no precisamente en condiciones para desenvolverse de la mejor manera. De ahí que la Asociación Nacional de Seguridad Infantil recomiende tener siempre en cuenta la denominada norma 10/20; cada 10 segundos el adulto responsable de la vigilancia debe mirar si hay menores dentro o alrededor de la piscina y no debe tardar más de 20 segundos en llegar a ella. Y la supervisión debe ser permanente: resulta esencial hacer turnos para controlarlos tanto dentro como fuera del agua y dejar a un lado distracciones como teléfonos móviles. “La distancia al menor debería ser inferior a la longitud del brazo del cuidador”, acota la Asociación Española de Pediatría.

El año pasado 30 niños perdieron la vida en piscinas, ríos y playas, según datos de la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo. La mayoría de estos ahogamientos se

(Sigue en la página 65)





La experta

Isabel García

“Ningún manguito suple los brazos de unos padres”



La socorrista Isabel García define su trabajo con humor: “Somos los *cortarrollos del verano*”. Pero no le importa, lo da por bien empleado. En cualquier acción que para la gente resulte divertida y eufórica en la piscina, ella, como todos sus compañeros, ve un posible riesgo y trata de atajarlo.

¿Se respeta la labor del socorrista?

En general, no mucho. Hay gente, por suerte, que nos respeta, son educados con nosotros y siguen nuestras recomendaciones. Pero hay muchos otros que no, que no hacen caso a los consejos y no quieren cumplir las normas.

¿Cómo es vuestro trabajo diario?

Caídas, resbalones, cortes, mareos, contusiones, torceduras, esguinces, dolor muscular... Y en verano, más insolaciones. Por fortuna, quitando algún susto, en general nuestras atenciones se centran en lo que sucede fuera del agua. También porque hacemos mucha labor preventiva y, además, hay

bastante cultura en cuanto a aprendizaje de natación.

¿Los padres os ven como canguros? Siempre que veo un niño solo le pregunto la edad, y si tiene menos de 7 años, buscamos a sus padres. No pueden dejarles solos. A veces esto lleva a enfrentamientos, porque no lo entienden y te dicen que para qué estamos nosotros.

¿Cuál es tu opinión acerca de flotadores o manguitos? Hay padres que creen que dejando a su hijo con un medio flotante ya es suficiente, pero no lo es, puede perderlo o se puede pinchar o deshinchar. Los manguitos están bien, pero nada suple los brazos de unos padres.

¿A qué edad es recomendable que aprendan a nadar? Desde los seis meses a los dos años, se hacen cursos de familiarización al medio acuático. Hasta los cuatro hay otros para jugar y quitar el miedo. Y la iniciación para desenvolverse bien puede empezar a los 4-5 años. Cuanto antes, mejor.

¿En qué tareas preventivas incidís? En la protección solar, y también en que no se tiren de cabeza en lugares donde no se conoce el fondo, porque pueden provocarse un traumatismo grave. Siempre deben salir del agua si se sienten indispuestos, con mareos, visión borrosa, calambres... y emplear chancletas, por evitar resbalones, clavarse algo o contagios por algún tipo de hongos.

Si vemos que alguien se está ahogando, ¿cómo habría que proceder? Hay que ser rápidos, mantener la calma y activar la cadena de supervivencia avisando al socorrista y llamando al 112.

* Formadora de socorristas en Cruz Roja y socorrista en Fundación Estadio en Vitoria-Gasteiz.





(Viene de la página 62)

produjeron en menores de tres años y en adolescentes de entre 11 y 17 años, únicas horquillas de edad en las que creció el número de este tipo de desgracias con respecto a 2016. “Es normal que haya más accidentes en esas franjas: en niños por distracciones y desconocimiento, y en adolescentes, porque es una edad difícil”, resume Isabel García, formadora de socorrismo acuático de Cruz Roja y socorrista en la Fundación Estadio de Vitoria–Gasteiz. Con los más pequeños es primordial la vigilancia y el cuidado constantes. Además, las piscinas particulares deben estar valladas para que ellos no tengan acceso directo [aunque la ley no obliga a ello]. Y en el caso de los adolescentes, es la franja más conflictiva, pues quieren hacer alardes de valentía y zambullidas bruscas sin reparar en la profundidad y los bordillos, saltos peligrosos, carrerillas... “Aparte de que molestan, se ponen en riesgo a sí mismos y a los de alrededor”, concluye la experta.

LA PREVENCIÓN DEBE SER ACTIVA.

No hay que confiarse jamás; ni con bebés ni con menores que se desenvuelvan bien, ni siquiera en piscinas vigiladas por un socorrista. “Algunos padres dejan a sus hijos, y como ya estamos nosotros al cargo... Pero no. Los socorristas estamos para vigilar la piscina, prevenir, informar y actuar si sucede alguna emergencia, pero no para cuidar a un hijo en concreto, porque entonces estaríamos descuidando al resto”, argumenta Isabel García.

Por eso, a pesar de que sepan nadar, lo recomendable es que, como ayuda para flotar, los menores de 7 u 8 años lleven sistemas de seguridad adicional homologados, ya sean manguitos, churros, tablas, burbujas o chalecos salvavidas. Y hay que cerciorarse de que no están pinchados o tienen alguna tara, como recuerda la Alianza Europea para la Seguridad Infantil. Pero el uso de estos accesorios no debe suplir la vigilancia adulta. Ni en piscinas vigiladas y con poca asistencia de bañistas. “Nunca hay que dejarles solos. Puede ocurrir que vengan niños más mayores que empiecen a salpicar y a empujarse y que al más pequeño lo ahoguen o asusten. Los medios flotantes pueden ser peligrosos si nos confiamos”, insiste Isabel García, quien también alerta de procurar no dejar juguetes en el agua: “Los más pequeños podrían lanzarse a cogérselos”.

Regla 10/20: cada 10 segundos el adulto responsable debe mirar si hay menores en el agua y no debe tardar más de 20 segundos en llegar a ellos.

Por supuesto, ni los drenajes ni las rejillas de desagüe ni los accesorios de limpieza se utilizan para jugar, pues pueden resultar peligrosos. Y las ahogadillas, correr junto a la orilla o zambullirse en grupo están entre los juegos más divertidos, pero también entre los nada recomendables en cuanto a la seguridad, como recuerda la socorrista de Cruz Roja. “Si veo que es un juego que no entraña peligro, les dejo jugar, pero si no me hace estar tranquila, les digo que por seguridad es mejor que no sigan. Porque al final se trata de ver quién puede más e igual te crees que el otro aguanta más o no lleva tanto rato y es fácil que se lleven sustos y que le cojan miedo al agua”, dice la experta.

CUIDADO CON EL CORTE DE DIGESTIÓN.

La mayoría de los accidentes en las piscinas suceden los fines de semana y después de comer, a primera hora de la tarde, cuando los mayores están más distraídos. De ahí que sea conveniente que los baños se dejen para después de la siesta, cuando ellos ya han descansado y pueden vigilar a sus hijos. De esta manera, también se dejará tiempo suficiente para hacer la digestión e impedir la hidrocución (corte de digestión). Los cambios bruscos de temperatura se pueden evitar entrando en la piscina poco a poco y mojándose primero pies, nuca, muñecas y barriga, como decían nuestras abuelas.

Otra medida de prevención fundamental es respetar las normas de seguridad de la piscina y cumplir las indicaciones del servicio de socorrismo. Tomar una ducha previa, usar chanquetas, llevar gorro, no tirarse de cabeza, no meterse en el agua por la noche... son reglas que deberían acatarse siempre. Guardar los turnos en los toboganes y calles de la piscina, no tirarse cerca de las escaleras o no chapotear junto a otras personas entra dentro de la educación.

En cuanto a las medidas legales de seguridad, la normativa española exige el vallado de las piscinas públicas, pero no en el caso de las particulares, como sí ocurre en Francia. En el país galo, con la ley Raffarin, que obliga a incluir medidas de seguridad activas como



alarmas, cubiertas o vallas, se ha logrado que el número de fallecimientos haya disminuido en un 75%, como apunta la Asociación Nacional de Seguridad Infantil.

“La mejor medida de seguridad es el cercado completo y con una puerta con seguro y que se cierre sola”, indica la guía para las familias *Disfruta del agua y evita los riesgos*, elaborada por el Ministerio de Sanidad en colaboración con Cruz Roja Española. Además, es recomendable que disponga de pértiga, salvavidas y teléfono cerca como dispositivos de rescate.

¿SABES CÓMO DIVERTIRTE EN LA PISCINA?

¿TE BAÑAS SIN MANGUITOS Y NO TE HUNDES HASTA EL FONDO? BUENO, NO ESTÁ MAL... ¡PERO ES QUE CON ESO NO VALE! EN LA PISCINA TIENES QUE NADAR Y ADEMÁS RESPETAR ALGUNAS REGLAS: VENGA, HAZ ESTE TEST Y COMPRUEBA SI CONOCES TODAS LAS NORMAS. ¡CORRE, QUE YA ES VERANO!

LEE LA PREGUNTA Y ELIGE LA RESPUESTA A, B O C

1. ¿Haces peleas de churros en el agua con otros niños?

- A Claro, y además no hay quien me gane.
- B Sí, pero solo si en la piscina no hay niños pequeños.
- C No, podemos hacernos daño y además molestar a otros.

2. ¿Compites haciendo ahogadillas?

- A Sí, es superdivertido ver la cara de los otros cuando están debajo del agua.
- B Solo a veces, me agobio un poco cuando no puedo respirar.
- C Nunca. Es peligroso.

3. ¿Te gusta tirarte de cabeza?

- A Lo hago tan bien que me lanzo hasta donde cubre poco. Paso rozando el suelo.
- B Me encantaría, pero es que me doy casi siempre con la tripa en el agua.
- C Sí, en la zona profunda y con cuidado.

4. ¿Pasas por la ducha antes de lanzarte al agua?

- A Paso... pero superdeprisa, y así no me mojo casi nada.
- B Me da pereza, pero sí. Para quitarme el sudor.
- C Sí, así me mojo poco a poco y no me da tanto frío al entrar a la piscina.

5. ¿Esperas a hacer la digestión antes de bañarte después de comer?

- A ¿La digestión? ¿Qué es la digestión?
- B No, pero me han explicado que me meta con mucho cuidado, mojándome la tripa, la nuca, las piernas...
- C Sí, espero dos horas y además entro al agua poco a poco.

6. ¿Salpicas a los demás?

- A Sí. Es que me encanta saltar a bomba lo más lejos posible.
- B Si están en el bordillo, no. Si están en el agua, sí.

- C No, no me gusta molestar a los demás.

7. ¿Haces caso al socorrista?

- A Noooo. Es un pesado que siempre está cortando el rollo.
- B Bueno, casi siempre, aunque a veces se pasa de exagerado.
- C Siempre, como si fuera el profe.

8. ¿Saltas cogiendo mucha carrerilla?

- A Sí. Es que me encanta saltar a bomba lo más lejos posible
- B A veces. No. Bueno, depende. Solo si no mira el socorrista.
- C No, podría resbalarme y caerme.

¿Cuántas A has elegido?

X 0 puntos =

¿Cuántas B has elegido?

X 1 punto =

¿Cuántas C has elegido?

X 5 puntos =

Suma los puntos

De 0 a 10 puntos:

Mmm... Un adulto debería explicarte bien las normas de comportamiento en una piscina. Si no las conoces, puedes hacerte daño, molestar a los demás e incluso ahogarte. Repasa el test: ¡la opción "c" es la buena!

De 11 a 20 puntos:

Bueno, aprobadillo. Parece que algunas reglas las tienes más o menos claras, pero hay otras que conviene revisar. **De 21 a 30 puntos:** Bien. Seguro que te comportas correctamente en la piscina, aunque no está demás asegurarse. Lo

dicho: la respuesta "c" es siempre la buena.

De 31 a 36 puntos: Casi perfecto. Solo tienes una o dos preguntas incorrectas. ¡Revisa y a disfrutar!

40 puntos: Nada que decir. ¡Perfecto! Seguramente te nombren bañista del verano.