ORBYT | SuVivienda | Empleo | Coches | Motor | Tendencias | Náutica | Viajes | Yodona | Metrópoli | Gentes! | Hemeroteca

EL MUNDO.es | Salud

Líder mundial en español | Sábado 13/07/2013. Actualizado 06:33h.

Madrid 19.1°C 33.4°C

Google Salud

España | Mundo | Europa | Op-Blogs | Deportes | Eurocopa | Economía | Vivienda | Cultura | Toros | Ciencia | Salud | Tecnología | Medios | TV | Multimedia

Portada | Cáncer | Sida y hepatitis | Neurociencia | Mujer | Biociencia | Corazón y diabetes | Nutrición | Código salud | Piel sana | Salud sexual | Fertilidad y embarazo | elmundo.es AMÉRICA

¿Qué pasaría si pudieras ganar dinero desde tu casa? Obtén tu guía gratuita y comienza a operar en Forex
IFOREX
Operar en forex/CFDs conlleva riesgos considerables

Compartir

Tuenti

Herramientas

Enviar a un amigo
Valorar
Imprimir
En tu móvil
Rectificar

PEDIATRÍA | 20 fallecidos en julio

Natación, vallas y sentido común contra los ahogamientos

Un adolescente se baña en una piscina.| Guillermo Cervera

- **Aprender a nadar puede reducir el riesgo de ahogamiento, pero no es un seguro**
- **Los expertos insisten en no dejar a los bebés al cuidado de otros niños**

María Valerio | Madrid
Actualizado sábado 13/07/2013 **06:33 horas**

Comentarios 0

El verano ha comenzado trágico en las piscinas, playas y ríos españoles, con 20 personas ahogadas en todo lo que va de julio. Admitiendo que las noticias sobre ahogamientos pueden tener un cierto efecto eco en los medios de comunicación (todavía no se ha alcanzado la cifra de 2011 de 473 fallecidos), los especialistas insisten en las medidas de precaución necesarias para evitar sustos innecesarios; sobre todo cuando hay niños de por medio.

La primera recomendación que repiten los especialistas es no quitarles el ojo de encima a los más pequeños, incluso aunque sepan nadar. En este sentido, la doctora María Jesús Esparza, del grupo de trabajo de actividades preventivas de la **Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)**, distingue los accidentes que pueden ocurrir en torno a dos grupos de edad: la adolescencia y los **bebés que empiezan a gatear y a caminar.**

"La única manera de concienciar a los adolescentes del peligro es hablar con ellos, educarles, porque sus padres no van a estar ahí cuando el chaval de 15 años se bañe", explica esta especialista. Las zambullidas de cabeza, las bromas y juegos como ver quién aguanta más debajo del agua son el foco de peligro en esa etapa ("sobre todo en varones, entre quienes los acidentes son más frecuentes a esa edad").

Los niños mayores y socorristas no son cuidadores

Además

- Consejos para que el baño no se convierta en pesadilla
- 'Un bebé puede ahogarse en sólo 30 centímetros'
- El 70% de niños ahogados no sabía nadar

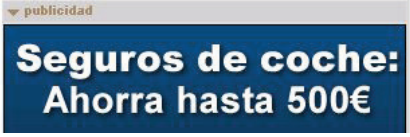
publicidad

1. Consejos para que el baño no se convierta en pesad
2. Natación y vallas contra los ahogamientos
3. Una proteína que podría cambiar el curso del cánce
4. Una leucemia muy grave
5. Una prótesis como recurso a la impotencia sexual
6. Éxito de la terapia génica en seis niños
7. El compañero de viaje del VIH más desconocido
8. Prhibido llevar comida envasada al 'cole'
9. Dukan dice que recurrirá su sanción
10. La flora del intestino se alía con el VIH

Ver lista completa

publicidad

publicidad



En el otro extremo, esta especialista destaca a los bebés 'deambuladores', que empiezan a ser autónomos y pueden ser víctimas de accidentes al menor despiste. Para este grupo de edad (entre el año y los cuatro años), los expertos recomiendan **vallar las piscinas privadas por los cuatro costados**, no quitarle el ojo de encima al pequeño en ningún momento, evitar despistarse en situaciones de confusión (la llegada a un hotel nuevo, por ejemplo) y no dejarlo nunca al cuidado de otros niños mayores.

En el caso de las piscinas comunitarias, que sí están obligadas a contar con un socorrista, Esparza insiste en no considerar a éste como una niñera; "porque su obligación no es cuidar a los niños". "En el 70% de los casos de ahogamientos infantiles, cuando se pregunta a los padres, la mayoría había perdido el contacto visual con su hijo menos de cinco minutos", destaca Juan Jesús Hernández responsable del Plan de Salud de Cruz Roja.

No hay una edad 'oficial' para enseñar a un niño a nadar, aunque los especialistas sí recomiendan familiarizarles con el agua cuanto antes. La **Academia Americana de Pediatría** menciona los cuatro años, pero también señala que los menores de esa edad tienen menos riesgo de ahogarse si han recibido clases. De hecho, esta misma semana un estudio español alertaba de que el 70% de los niños ahogados **no sabía nadar ni llevaba flotador**.

La doctora María Jesús Esparza, admite que es positivo y necesario que los niños aprendan a nadar, pero recomienda no quitarles el ojo de encima a los más pequeños, "incluso aunque sepan nadar". El estudio español subrayaba de hecho que **la natación se asoció a una reducción del riesgo de ahogamiento del 88%**, "pero en ningún caso sustituye a la vigilancia, el vallado de piscina y los sistemas de flotación adecuados". "A los niños que saben nadar también hay que vigilarlos porque no tienen conciencia de riesgo", subraya el responsable de Cruz Roja".

También Juan Carlos Méndez, encargado técnico de la escuela infantil acuática Chapoteos, en Madrid, insiste contra esa falsa sensación de seguridad y distingue entre 'natación' y 'actividad acuática'. A su juicio, un bebé puede empezar a **familiarizarse con el medio acuático tan pronto como a los cinco meses**, "y poco a poco, podría llegar a ser completamente independiente . Ya a los 18 meses podría desplzarse en apnea con la cabeza bajo el agua e incluso alcanzar el bordillo en caso de una caída accidental". Para hablar de natación propiamente dicha, con técnica y estilos, ambos coinciden en retrasarlo hasta los cuatro o seis años, dependiendo de cada niño.

Chalecos mejor que flotadores

En el caso de los niños que no saben nadar, como ya indicaba esta semana el Ministerio de Sanidad, los chalecos salvavidas son más seguros que los flotadores y manguitos. Además, insiste Méndez, incluso las pequeñas piscinas de plástico pueden suponer un riesgo para los bebés más pequeños.

En este sentido, la Academia Americana de Pediatría insiste en **no dejar a los niños sin supervisión** incluso en estas pequeñas piscinas de plástico, porque pueden caer de cabeza intentando coger algo del agua y ser incapaces de ponerse de pie.

Finalmente, en caso de que el despiste no llegue a mayores y un adulto pueda rescatar al niño del agua a tiempo, la doctora Esparza recomienda ponerles de lado para que escupan todo el agua que hayan tragado; "si están conscientes y tosiendo, lo mejor es animarles a toser". En el caso de un niño inconsciente es necesario avisar a los servicios de emergencia cuanto antes e iniciar una maniobra de reanimación cardiopulmonar, insuflando aire y con masaje cardiaco. "Lo mejor es que lo haga una persona instruida, y los padres con niños pequeños deberían tener unas

nociones básicas", aconseja.

PUBLICIDAD ADSL + móvil Pepephone por 17,9€/mes sin condiciones

Queremos saber tu opinión

Usuario registrado ¿Eres un usuario nuevo? Regístrate
Email:
Contraseña: entrar »
Recordadme en este ordenador
Recuperar contraseña »

ELMUNDO.es © 2013 Unidad Editorial Información General S.L.U.
Aviso legal | Política de privacidad | Publicación digital controlada por OJD | RSS