



Haga clic

Prevención del Ahogamiento

El ahogamiento puede pasarle a cualquiera, incluso las personas que saben nadar.

Se puede ahogar en menos de un minuto y en solo unas pulgadas de agua.

Puede tomar medidas para mantenerse a sí mismo y a los demás seguros cuando estén dentro o cerca del agua.

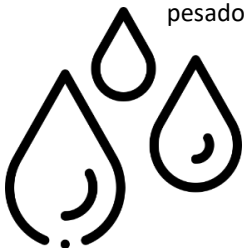
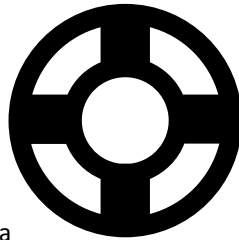
¿Por qué esto es importante?

- El ahogamiento puede pasar en cualquier lugar con agua.
- El ahogamiento es prevenible. Hay algunas cosas que puede hacer para asegurarse de que no le ocurra a usted.
- Las personas que sobreviven incidentes en los que casi se ahogan suelen sufrir daño cerebral permanente y pueden necesitar asistencia durante toda su vida.



Qué hacer si tiene una emergencia en el agua

- Grite pidiendo ayuda.
- Mantenga la cabeza sobre el agua.
- Colóquese de espaldas y flote. Abra los brazos y las piernas. Respire profundo para mantenerse a flote.
- Quítese los zapatos y quítese la ropa extra (como una chaqueta o pantalones pesados) que pueda impedirle flotar.
- Trate de pedir ayuda.
- Si alguna persona le tiende una mano, la pierna o un objeto que flote, agárralo para que puedan llevarle a un lugar seguro.



Señales de advertencia de un posible ahogamiento

En general, no hay advertencias ni sonidos que indiquen que una persona se está ahogando, así que esté atento a estas señales:

- La persona en el agua tiene la cabeza inclinada hacia atrás.
- La persona en el agua tiene el cabello sobre la cara o la frente.
- Parece que la persona en el agua está flotando con la cara hacia abajo.
- Parece que la persona en el agua está tratando de subir una escalera.



Póster descargable



Puede descargar este póster del Departamento de Servicios de Desarrollo sobre la forma de mantenerse seguro en el agua: [El ahogamiento es silencioso](#)

Consejos para Mantenerse Seguro en el Agua

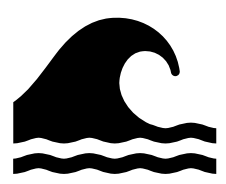
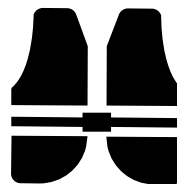
- Aprenda a nadar.
- Aprenda habilidades básicas de seguridad en el agua, como flotar.
- Aprenda qué hacer en emergencias.
- Nunca nade solo. Ninguna persona tiene edad suficiente para ir a nadar solo o no decirle a nadie que irá a nadar.
- Tenga cuidado incluso en la tina de baño.
- Use dispositivos de flotación o chalecos salvavidas cuando vaya a nadar o a navegar.
- No nade si toma medicación que le produce mareos.
- No entre al agua si ha tomado bebidas alcohólicas.
- No se meta al agua en la playa si hay advertencias sobre corrientes de resaca.
- Salgase del agua si se ha alejado demasiado de la orilla.
- Cierre las puertas alrededor de piscinas o spas.
- Cierre los cobertores de la piscina o el spa cuando no haya nadie en el agua.
- No salte al agua para intentar salvar a alguien.
- En su lugar, tienda un brazo, una pierna o arroje al agua un objeto que flote, como un chaleco salvavidas, del cual se pueda sostener la persona.
- Siempre supervise a los niños pequeños cerca de cubetas de agua o piscinas para niños.

Fuente: [CDC](#); [Cruz Roja Americana](#)



Recursos Adicionales

- [Información sobre prevención del ahogamiento | DDS](#)
- [Información sobre prevención del ahogamiento | CDC](#)
- [Información sobre prevención del ahogamiento | OMS](#)
- [Flip, Float, and Follow! | Great Lakes Surf Rescue Project](#)



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para alertar a las personas, a sus familias y a otras personas acerca de los riesgos específicos identificados en nuestra comunidad. Por medio de esta encuesta, le solicitamos que nos dé su opinión sobre este boletín y sobre lo que podemos mejorar: [Encuesta del boletín](#)