



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.

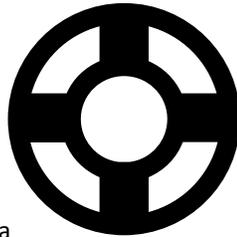
### ¿Por qué esto es importante?

- 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

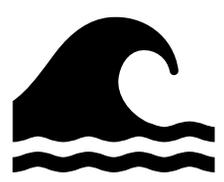
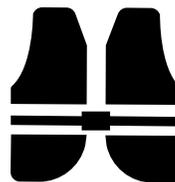
- Aprenda a nadar.
- Aprenda habilidades básicas de seguridad en el agua, como flotar.
- Aprenda qué hacer en emergencias.
- Nunca nade solo. Ninguna persona tiene edad suficiente para ir a nadar solo o no decirle a nadie que irá a nadar.
- Tenga cuidado incluso en la tina de baño.
- Use dispositivos 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](#)