



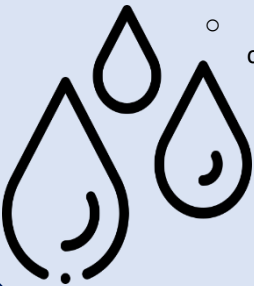
Prevención del Ahogamiento

Se observa un aumento significativo de las tasas de ahogamiento entre los meses de mayo y agosto.

Las personas que sobreviven incidentes en los que casi se ahogan suelen sufrir daño cerebral permanente y necesitar asistencia durante toda su vida. Se puede evitar el ahogamiento al tomar medidas simples.

La prevención del ahogamiento es importante

- El ahogamiento se puede producir en menos de un minuto y en solo unas pulgadas de agua. Incluso los nadadores con experiencia se pueden ahogar.
- En general, no hay advertencias ni sonidos que indiquen que una persona está en dificultades o se está ahogando.
- **Algunas señales de dificultad en el agua:**
 - La persona está en el agua con la cabeza inclinada hacia atrás.
 - La persona está en el agua con el cabello sobre la cara o la frente.
 - El cuerpo de la persona está en posición vertical en el agua.
 - La persona está haciendo movimientos de “subir una escalera” en el agua.



Estadísticas del Estado de California

- El ahogamiento es la causa principal de muertes por lesiones para los habitantes de California de 1 a 4 años de edad.
- Se produce un promedio de 50 muertes al año entre los niños de 0 a 5 años de edad.
- El Departamento de Servicios de Desarrollo brinda servicios a casi 800 sobrevivientes de accidentes de casi ahogamiento.



Fuente: [Departamento de Servicios de Desarrollo](#)

Si encuentra a una persona sumergida en el agua, pida ayuda de inmediato

Grite pidiendo ayuda

Llame al 911

Realice reanimación cardiopulmonar

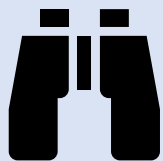
¿Quién está en mayor riesgo?

- Los niños pequeños, de 0 a 5 años de edad.
- Las personas que no saben nadar.
- Las personas con problemas de movilidad.
- Las personas que tienen una gran atracción o fascinación por el agua y pueden no comprender sus peligros.
- Las personas que han consumido bebidas alcohólicas.
- Las personas con trastornos convulsivos, autismo o afecciones cardíacas.
 - Las tinas de baño son la causa más común de lesiones y muerte involuntaria para las personas con trastornos convulsivos.
- Las personas que toman medicación que puede afectar su agudeza mental o claridad de pensamiento, como medicamentos para la depresión o la ansiedad.
 - Consulte a un profesional médico sobre la forma en que los medicamentos pueden contribuir al riesgo de ahogamiento.

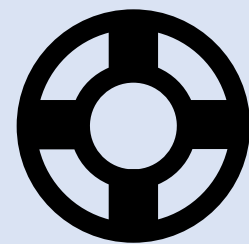
Fuente: [CDC](#); [Cruz Roja Americana](#)



Consejos de seguridad en el agua de la [Cruz Roja Americana](#) y los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)



- Supervise con atención a las personas dentro y cerca de cualquier fuente de agua.
 - Esto incluye tinas de baño, cubetas, sanitarios, estanques, spas, y piscinas.
 - Nunca deje solo a un niño o una persona de riesgo cerca del agua, incluso una cubeta con poca agua.
 - Indique a las personas que siempre tengan a la vista a otras personas cuando estén en el agua.
 - Si se pierde alguien, compruebe de inmediato las piscinas y otros cuerpos de agua ya que podrían estar sumergidos y se pueden ahogar muy rápido.
- Cuando supervise a una persona dentro o cerca del agua, manténgase lo suficientemente cerca para poder agarrarla.
 - No salte al agua para intentar salvar a alguien a menos que sea un salvavidas entrenado.
 - En su lugar, tienda un brazo, una pierna o un objeto del cual se pueda sostener la persona.
 - Arroje a la persona un objeto que flote.
- Utilice dispositivos de flotación o chalecos salvavidas disponibles cuando esté cerca de cuerpos de agua.
 - Los chalecos salvavidas no evitan el ahogamiento pero disminuyen de forma significativa la probabilidad de ahogarse.
- Asegure las áreas de las piscinas o los spas con barreras de protección como cercas y puertas con pestillos e instale cobertores de seguridad en la piscina o el spa que puedan soportar el peso de un adulto. Los cobertores de seguridad deben cubrir las piscinas o los spas por completo.
 - Considere instalar alarmas sonoras o barreras alrededor de una piscina o un spa o en las puertas de exterior en los hogares con piscinas o spas.
 - Se pueden instalar alarmas de detección de movimiento dentro de la piscina.
 - Nunca deje abiertas las puertas de acceso al área de la piscina o el spa.
- Asegúrese de que las personas a las que brinda servicios y a quienes les gusta nadar reciban capacitación sobre habilidades de seguridad en el agua.



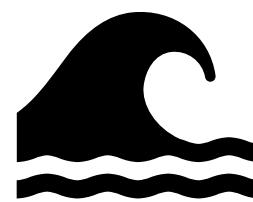
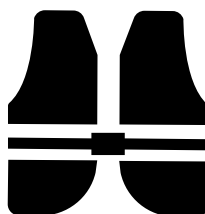
Póster imprimible



Descargue el póster: [El ahogamiento es silencioso](#)

Recursos adicionales

- [Información sobre prevención del ahogamiento | DDS](#)
- [Información sobre prevención del ahogamiento | CDC](#)
- [Información sobre prevención del ahogamiento | OMS](#)



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para alertar a los prestadores de servicios directos, al personal de los centros regionales 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](#)