

Programa de prevención de ahogamiento en los adolescentes y jóvenes adultos

Medidas de precaución en el agua para adolescentes y jóvenes adultos **Familiarízate con el agua. Reconoce tus límites. Usa chaleco salvavidas.**

Para que pases un buen rato en el agua, planea por adelantado y usa buen juicio. Para estar a salvo, necesitas pensar en las condiciones del agua, reconocer tus propios límites y usar equipo de seguridad tal como los chalecos salvavidas.

Familiarízate con el agua.

El agua fría puede matar. Muchos lagos y ríos están lo suficientemente fríos para causar hipotermia, aún en el verano. Los ríos tranquilos pueden traer escondidas corrientes fuertes, rocas y ramas de árboles. En la primavera los ríos con la corriente alta son muy peligrosos. El océano tiene resacas lo suficientemente fuertes para jalar hacia dentro hasta el mejor nadador.

- ❑ Evita nadar o andar en bote cuando la corriente esté alta. Asegúrate de las condiciones del agua con alguna compañía de expediciones en bote, personal del parque local o patrulla marina antes de meterte.
- ❑ Trata de nadar en áreas designadas para nadar o vigiladas por un salvavidas. Si no eres un nadador poderoso, quédate en donde puedas tocar el fondo.
- ❑ Asegúrate qué tan fría o rápida está la corriente antes de meterte.
- ❑ Responde rápidamente si alguien pide ayuda. Tu amigo podría estar realmente en problemas.
- ❑ Nunca saltes o te echas de clavado en agua poco profunda o que no te sea familiar. Asegúrate que la profundidad es de por lo menos 9 pies.

Reconoce tus límites.

Los ahogamientos ocurren más frecuentemente cuando alguien está nadando y se cansa antes de llegar a la orilla. En muchos casos los amigos no son capaces de ayudar.

- ❑ Si no sabes nadar bien, busca a alguien que te enseñe. Aprende a mantenerte flotando y pateando en el agua por 10 minutos por lo menos.
- ❑ Si estás cansado, descansa y no te metas al agua.
- ❑ Nunca uses drogas o tomes alcohol mientras estás nadando, al echarte clavados o al andar en bote.
- ❑ Aprende qué hacer cuando alguien deja de respirar. Aprende reanimación cardiopulmonar (CPR en inglés.)

Usa chaleco salvavidas.

No importa que tan bueno seas para nadar, el agua puede vencer tus habilidades. Las condiciones del agua y del clima pueden cambiar rápidamente. Una vez estando cansado o si accidentalmente caes al agua, podría ser muy difícil lograr ponerte el chaleco salvavidas.

- ❑ Trata de usar chaleco salvavidas al andar en bote, llanta para flotar o cualquier clase de embarcación. A los dueños de los botes se les requiere por ley llevar chalecos salvavidas que le queden bien a cada persona que llevan en el bote. Usa uno aún si sabes nadar.
- ❑ Trata de usar un chaleco salvavidas al nadar en ríos o lagos que no haya salvavidas de guardia. Los chalecos salvavidas facilitan el mantenerse a flote y podrían ser la diferencia entre la vida y la muerte.
- ❑ Si planeas manejar un bote, toma un curso de seguridad. Llama al 1-800-336-2628 para los detalles.

Para más información, visita el sitio: www.seattlechildrens.org/dp/

