

La seguridad en el agua para adolescentes de 12 a 18 años

Cuando su hijo se convierta en adolescente es probable que usted tenga menos control sobre lo que hace cuando se recrea en el agua. Los adolescentes son más audaces y se atreven a nadar en sitios naturales sin vigilancia de salvavidas, como en mares, ríos y lagos. Además de esto, los amigos pueden influir en él y hacerlo participar en actividades nuevas y riesgosas sin tener experiencia.

Aunque no siempre esté con él, su papel en cuanto a su seguridad es importante. Establezca reglas firmes y expectativas para su seguridad. Ayúdelo a reconocer los riesgos y a desarrollar habilidades para protegerse en el agua.

Enseñe a su hijo a actuar en el agua

Los adolescentes se arriesgan cuando:

- Juzgue su habilidad para nadar. Es común que los adolescentes se ahoguen tratando de atravesar un río o un lago. Tienen que saber que es difícil determinar las distancias en el agua. El agua helada y las corrientes pueden debilitar hasta al buen nadador o atleta, y vencerlo sin darse cuenta.
- Antes de tirarse de clavado, mecerse o saltar en aguas poco profundas, revise la profundidad y vea si hay objetos peligrosos debajo de la superficie. Los adolescentes corren más riesgo de sufrir accidentes de clavados y muchos resultan en lesiones de la columna vertebral o la muerte.
- Jugar en el agua no es cosa de chiste. Hay que pedir auxilio para otros aunque no esté seguro. Es frecuente que los adolescentes se ahoguen en compañía de amigos, ya sea porque no se dan cuenta que la persona está en problemas, creen el amigo está bromeando o porque no saben qué hacer.



- El agua y el alcohol no son buenos amigos. Casi la mitad de los ahogos en hombres adolescentes tienen que ver con el consumo de alcohol. El alcohol afecta el juicio, la destreza al nadar y contribuye a los efectos de la hipotermia.
- Usar los chalecos salvavidas si anda en botes o nadando en áreas sin salvavidas. Con el chaleco salvavidas también es más fácil y divertido nadar y flotar por más tiempo.
- Ser consciente del peligro de las corrientes y el agua fría. Nadar en aguas abiertas no es lo mismo que nadar en alberca.

Actúe

Reconozca las limitaciones de su adolescente:

- Si no nada bien, inscribalo en clases de natación. Saber flotar y nadar como un perrito

para alejarse del peligro son técnicas de sobrevivencia muy importantes. Infórmese de clases para adolescentes o para adultos.

- Sepa a dónde va su hijo y tengan un sistema de comunicación. Dígale lo importante que es nadar en áreas con salvavidas y nadar en pares, con amigos, para protegerse uno a otro.
- Practiquen “qué hacer”, por ejemplo: “Es una noche de abril tibia y tus amigos quieren nadar en la playa cercana. Tú no estás de acuerdo en ir, ¿qué puedes hacer?”

Conozca de nuestras aguas

- Los lagos y ríos en Washington son tan fríos que pueden causar ahogo por shock de agua fría, aún durante el verano y a nadadores expertos. Una persona en el agua helada puede inhalar y llenar sus pulmones de agua. Esto puede causar sensación de ahogo y pánico. La muerte puede ocurrir en cuestión de segundos. La hipotermia es otro riesgo. Ocurre cuando baja la temperatura del cuerpo. Esto nos hace perder la fuerza necesaria para nadar. El chaleco salvavidas puede reducir la pérdida de calor, mantenerlo a flote y aumentar al doble tiempo de sobrevivencia.
- Hable con su adolescente acerca del riesgo de tirarse de cabeza en aguas llanas y desconocidas. Enséñele que la primera vez que se entra en el agua siempre se entra de pie. Para tirarse de clavado el agua tiene que tener, por lo menos, 9 pies de profundidad.
- Conversen en familia de como evitar los riesgos cuando el agua está helada, con aguas crecidas, corrientes de ríos y la resaca. Busque algún programa de recreación al aire libre donde le enseñen a protegerse en el agua.

Cómprele un chaleco salvavidas

- Escoja un chaleco salvavidas con su adolescente. Hay muchos modelos cómodos, de estilo y hasta inflables. Haga que su hijo lo use si sale en bote o a nadar en lagos o ríos sin salvavidas.
- Dé el ejemplo en el bote, use el chaleco y no tome bebidas alcohólicas ni drogas. Los adolescentes probablemente usarán el chaleco salvavidas si usted lo usa.

Recursos

- **Información para la seguridad en el agua y la prevención de ahogos** – www.seattlechildrens.org/dp: Información y recursos para padres, niños, adolescentes y docentes.
- **Oficina Guardacostas y para la seguridad del navegante** – www.uscgboating.org
- **Campaña para la seguridad del navegante** – www.safeboatingcampaign.com
- **Washington State Parks, Programa de navegación** – www.parks.wa.gov/boating o llamar al (360) 902-8844: La ley del estado de Washington requiere que todo navegante, a partir de los 12 años, tome un curso o apruebe un examen acerca de la seguridad del navegante o un examen, antes de conducir una lancha a motor de 15 caballos de fuerza o más. La ley estatal también requiere que todo miembro a bordo use chaleco salvavidas a su medida y aprobado por la Guardia costera de los Estados Unidos.

Para más información

- www.seattlechildrens.org/dp
- El proveedor de atención médica de su niño

Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos si así se solicita. Comuníquese con el Departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al 206-987-5323.

Este volante lo revisó el personal clínico del Hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

© 1995, 1998, 2003, 2007, 2008, 2011, 2018 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

6/18
CE140S