

12 PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE AHOGAMIENTO Y EVIDENCIA CIENTÍFICA PARA RESPONDERLAS



SEMES-SOCORRISMO



El ahogamiento es prevenible, pero requiere un nuevo enfoque que explique sus principales causas desde una perspectiva científica, que responda a las preguntas frecuentes y ofrezca respuestas basadas en evidencias. El principal objetivo es fomentar la conciencia y activismo ciudadano para con la prevención del ahogamiento en cualquiera de sus circunstancias.



1- ¿POR QUÉ CADA VERANO SON NOTICIA LOS AHOGAMIENTOS?

En los meses de verano se concentran el 80% los ahogados. Durante 8 meses se invisibiliza este fenómeno disminuyendo la conciencia de sus riesgos y olvidando las medidas preventivas.

2- ¿UN AHOGAMIENTO ES SINÓNIMO DE MUERTE?

No. Un ahogamiento puede ser mortal o no mortal, con o sin morbilidad. La mayoría de los ahogamientos no mortales son leves, pero algunos pueden dejar secuelas importantes.





3- ¿EN CUÁNTO TIEMPO PUEDES AHOGARTE?

Un estudio reciente estima que el ahogamiento ronda los 90 segundos. Lo relevante es que es un proceso rápido y puede ocurrir durante una breve llamada de teléfono o una conversación de WhatsApp.

4- ¿HAY ALGÚN MOMENTO DEL DÍA QUE SEA ESPECIALMENTE PELIGROSO?

Cualquier momento es peligroso si no se toman las medidas de prevención adecuadas, pero en los niños menores de cuatro años la mayor incidencia ocurre entre las 15 y las 18 horas.



Competencia acuática	ESPACIOS ACUÁTICOS		
	Piscina sin olas ni corrientes	Lagos, embalses, ríos y playas sin olas ni corrientes	Ríos, playas o piscinas con olas y/o corrientes
1-Sabe nadar, analizar riesgo y rescatar	Bajo	Bajo	Bajo
2-Domina los cuatro nados	Bajo	Medio	Medio
3-Sabe nadar, flota en vertical y dorsal	Bajo	Medio	Alto
4-Posee desplazamiento y flota en vertical	Medio	Alto	Alto
5-No sabe nadar	Alto	Alto	Alto

5- ¿SABER NADAR IMPLICA AUSENCIA DE RIESGO?

Esto dependerá de las condiciones del entorno y de la competencia acuática del bañista. La matriz de riesgo de ahogamiento puede ayudar a valorar el riesgo personal.

6. ¿CÓMO IDENTIFICAR A UNA PERSONA QUE SE ESTÁ AHOGANDO?

En el ideario popular, la persona que se ahoga grita, bracea y pide ayuda. En la realidad esto casi nunca ocurre. **El ahogamiento es sutil y silencioso.** El ahogado bracea bajo el agua, con la mirada fija en la orilla, mientras trata de sacar la cabeza para respirar.





7- ¿QUÉ DISPOSITIVO DE FLOTACIÓN ES EL MÁS ADECUADO PARA PREVENIR EL AHOGAMIENTO?

Ni manguitos, ni flotadores. El CHALECO SALVAVIDAS es el más adecuado.

8- ¿ME PUEDEN MULTAR SI ME BAÑO CON BANDERA ROJA?

En muchos ayuntamientos las ordenanzas municipales prevén importantes sanciones para los infractores. Evitar el riesgo debería ser un ejercicio de sentido común y no una sanción económica.



9- SI VEO A ALGUIEN QUE SE ESTÁ AHOGANDO, ¿DEBERÍA INTENTAR RESCATARLO?

La recomendación es llamar al 112 o alertar al socorrista. Mientras tanto podría tratar de lanzar algún objeto flotante a la víctima para que se mantenga a flote.

10 ¿CORRIENTES DE RETORNO? CÓMO IDENTIFICARLAS Y CÓMO ACTUAR

Se puede identificar por el color diferente del agua y la presencia de olas en los márgenes de la corriente. Las recomendaciones más recientes indican que la mejor forma de salir de una corriente es la combinación de nado paralelo a la costa con la flotación en el patrón de flujo del agua.





11- ¿ME PUEDO AHOGAR POR UN CORTE DE DIGESTIÓN?

El corte de digestión no existe, la digestión no se detiene en el agua ni hay ninguna contraindicación para bañarse tras comer. A menudo se ha confundido con el shock termodiferencial o hidrocución, por lo que para entrar en el agua debería de hacerse de forma progresiva y permitir la aclimatación del cuerpo.

12- ¿CÓMO SABER SI HE DE BUSCAR AYUDA ESPECIALIZADA TRAS UN AHOGAMIENTO?

si en las primeras cuatro horas, tras haber aspirado agua, apareciesen problemas respiratorios, dolor torácico, comportamientos extraños, baja energía, somnolencia o tos persistente debería buscar ayuda médica. En la mayoría de casos, los síntomas mejoran en las horas siguientes.



ACTIVISMO EN PREVENCIÓN ACUÁTICA



EDUCAR



PREVENIR



REIVINDICAR