

ACCIDENTES INESPERADOS: Aguas recreativas



Las aguas recreativas incluyen las aguas costeras, los lagos y ríos de agua dulce, las piscinas y los balnearios.

Los riesgos asociados con las aguas recreativas pueden minimizarse con conductas seguras y unas sencillas precauciones.

Una persona puede ahogarse si queda atrapada en una marea o corriente rápida, si una marea alta le cierra el paso, al caer por la borda de un barco, si es atrapada por obstáculos sumergidos o se queda dormida sobre un colchón hinchable mientras se adentra en el mar. En las piscinas y los balnearios se puede producir ahogamiento y otras lesiones cerca de los desagües donde la succión es suficientemente fuerte como para atrapar partes del cuerpo o el pelo, de forma que la cabeza quede bajo el agua. En las piscinas los ahogamientos pueden deberse a accidentes al tirarse al agua de cabeza y perder el conocimiento por el impacto. Si el agua está turbia puede ser difícil ver a los nadadores u obstáculos sumergidos, lo que incrementa las probabilidades de un accidente en el agua.

Las lesiones por impacto son normalmente resultado de accidentes de buceo, especialmente por bucear en aguas poco profundas y/o tropezar con obstáculos bajo el agua. El impacto contra una superficie dura puede producir lesiones en la cabeza y/o la columna vertebral. Las lesiones espinales pueden dar lugar a diversos grados de paraplejia o tetraplejia. Las lesiones en la cabeza pueden producir conmoción cerebral y pérdida de memoria y/o habilidades motoras.

Los riesgos para la salud más importantes en las aguas recreativas son los ahogamientos y las lesiones por impactos, especialmente las lesiones de cabeza y columna vertebral. Se calcula que se producen al menos medio millón de muertes por ahogamiento cada año.

La posibilidad de ahogarse es también un riesgo para las personas que caminan o pescan en el agua. Caerse en agua fría, especialmente con ropa pesada, puede provocar un ahogamiento por la dificultad para nadar.

PRECAUCIONES

- Adoptar conductas seguras en las aguas recreativas: usar chalecos salvavidas cuando sea adecuado, prestar atención a las mareas y las corrientes, evitar los desagües en balnearios y piscinas.
- Ejercer una constante supervisión de los niños cuando estos estén cerca de aguas recreativas, incluso cuando la cantidad sea pequeña.
- Evitar el consumo de alcohol antes de cualquier actividad en o cerca del agua.
- Comprobar cuidadosamente la profundidad del agua antes de sumergirse y evitar bucear o saltar en aguas turbias, donde pueden no ser visibles nadadores y objetos.

Los niños pueden ahogarse en muy poco tiempo y en una cantidad relativamente pequeña de agua. Los niños en o cerca del agua deben estar bajo una constante supervisión de los adultos, y si no saben nadar, deben llevar manguitos o flotadores.

RECUERDE SIEMPRE

En adultos los ahogamientos y las lesiones por impacto están frecuentemente asociados con el consumo de alcohol, que altera la percepción y la capacidad para reaccionar de forma efectiva.

En algunos casos al saltar al agua o saltar sobre otras personas en el agua se puede producir desprendimiento de retina, que puede ocasionar ceguera.

