Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Disfruta del agua y evita los riesgos. Guía para familias

Disfruta del agua y evita los riesgos. *Guía para las familias*

El propósito de esta guía es advertir a los niños, niñas y adultos responsables de su cuidado, de los peligros que se pueden encontrar durante las actividades de ocio en el agua y recomendar las conductas de seguridad que se deben adoptar para evitarlos, sin dejar de disfrutar de la sensación tan agradable y divertida de darse un buen baño o practicar un deporte acuático.

Bañarse, zambullirse, nadar, practicar deportes de agua... son todas ellas actividades refrescantes y muy divertidas. Sin embargo, es importante conocer que todas ellas conllevan algunos peligros que en algunos casos pueden producir lesiones con consecuencias graves para nuestra salud.

La *Organización Mundial de la Salud* estima que cada año fallecen por ahogamiento en la Región Europea, más de 5.000 personas con edades comprendidas entre los 0 y los 19 años. Los casi ahogamientos son también un grave problema, ya que algunas de las personas que sobreviven a un ahogamiento quedan con un daño cerebral permanente.

Otras lesiones graves que se pueden producir en los lugares de ocio en el agua son los traumatismos cráneoencefálicos y las lesiones medulares.

En muchas ocasiones, estas lesiones se producen por cometer imprudencias, adoptar conductas de riesgo o por un momento de relajación en la vigilancia de los padres o madres.

Sin embargo, lo más importante, es que estos peligros y riesgos se pueden evitar de forma muy sencilla, respetando en primer lugar las normas de seguridad y adoptando comportamientos para evitar los peligros y proteger nuestra salud.

Editado por: *Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social*. Recomendaciones para el Período Estival 2019 (Aquí puedes descargarla en pdf).

Archivos adjuntos:

folleto_guia_familias.pdf

Palabras clave:

accidentes

seguridad

prevención

agua

Recursos relacionados:

Seguridad en el agua