

## ¿Cómo evitar que nuestros días de sol y playa se conviertan en una pesadilla?

En verano son muchos los momentos que vivimos con nuestros hijos cerca de [playas o piscinas](#). Evitar sustos innecesarios está casi siempre en nuestra mano. Hay que respetar siempre las normas de seguridad y hacer caso de las indicaciones de los socorristas y sobre todo no perder nunca de vista [a los niños pequeños](#). Las distracciones por culpa de llamadas de móvil o cuando se trata de reuniones de amigos o familiares pueden salir muy caras

La muerte por ahogamiento es la segunda causa de muerte por lesiones en menores de 18 años. La realidad es que cualquier persona puede ahogarse, y por eso [debemos estar preparados](#). En los niños suelen ser situaciones accidentales y por tanto evitables. [En los adolescentes](#) intervienen otros factores, como su reivindicación contra las normas.

Cabe la duda entre las familias, sobre el uso de [flotadores](#), o si es bueno enseñar a nadar a los niños. Ambas cosas son buenas, pero no sustituyen [nuestra supervisión](#) en ningún caso.

### **Pero... ¿qué debemos saber si vemos a alguien ahogándose?**

Lo fundamental es conocer las normas de [reanimación cardio-pulmonar básica](#), que, por suerte, se pueden hacer con unos pocos conocimientos y sin ningún material. Se sabe que si se comienza a realizar inmediatamente, aumentan las posibilidades de sobrevivir.

Son maniobras fáciles y sería ideal que se enseñaran a toda la población. Es importante prestar atención a lo que ocurre a nuestro alrededor, ya que cuando alguien se ahoga no suele gritar. A [los niños pequeños](#), además, les ocurre en sitios poco profundos. Si nos tiramos al agua hay que avisar antes a otras personas, si las hay cerca, y disponer de un flotador. Una vez fuera del agua y a salvo, hay que [comenzar inmediatamente con las maniobras de reanimación](#).

La idea fundamental es dar oxígeno al cerebro para evitar que se lesione. Las maniobras que hay que hacer son las mismas que en otros casos de parada cardio-respiratoria.

En primer lugar, hay que **comprobar el nivel de conciencia** llamando a la persona por su nombre, o estimulándole con la voz o con el tacto de forma suave. Si la víctima responde (llora en caso de un niño) no está en parada y hay que tranquilizarle y darle calor. Es importante esto último, pues aunque el que el cuerpo esté frío puede retrasar la lesión cerebral, también puede dificultar que las maniobras de resucitación salgan bien. Si la persona no responde, hay que indicar a otra persona que llame al 112.

**Si estamos solos** debemos empezar la reanimación durante al menos un minuto. Luego iremos a pedir ayuda.

Lo siguiente que hay que ver es **la respiración**. Se puede hacer acercando nuestro oído a su boca de manera que podamos sentir su aliento en la cara, oír su respiración y observar si tiene movimientos en el pecho (sube y baja). Para hacerlo, será suficiente con abrir suavemente la boca tirando de la mandíbula, evitando extender demasiado el cuello.

Si la víctima respira, aunque esté inconsciente le colocaremos de lado, con cuidado que nada tape su nariz ni su boca. Si por el contrario no respira, pondremos nuestra boca sobre su boca o sobre su boca y nariz si es un niño pequeño y meteremos **aire en sus pulmones 5 veces**. Lo ideal es que al realizar esta maniobra nos aseguremos de que conseguimos mover su pecho, que no perdemos aire con un buen sellado boca a boca y que cada vez que metemos aire dura en torno a un segundo.

Una vez hecho lo anterior hay que ver si la persona tiene **signos de vida** (se mueve, tose, gruñe). Si los hay pero no respira con normalidad, hay que seguir con las respiraciones boca a boca. En caso contrario debemos iniciar el **masaje cardíaco**. Para ello hay que poner nuestras manos sobre la parte inferior de su esternón, más o menos justo por debajo de la línea imaginaria que uniera sus dos pezones. Si se trata de un niño menor de un año hay que usar dos dedos de nuestra mano. Si es un niño más mayor será suficiente con apoyar el talón de las manos, que serán una o dos según el tamaño de la víctima. Lo importante es que hay que tener en cuenta que debemos comprimir el pecho de forma que se hunda un tercio la distancia que hay entre la columna vertebral y el esternón. Es importante también tener nuestro brazo recto sin doblar el codo para ejercer buena presión. Para ello aprovecharemos el peso de nuestro propio cuerpo. La frecuencia que hay que intentar conseguir está en torno a 100-120 compresiones por minuto.

Alternaremos ciclos de 30 compresiones sobre el pecho con 2 insuflaciones respiratorias.

**¿Hasta cuándo?** ...Hasta que llegue ayuda especializada o el niño se recupere.

---

**Fecha de publicación:** 4-11-2019

**Autor/es:**

- [Catalina Gema Marín Barba](#). Pediatra. Centro de Salud 'Alpes'. Madrid.
- [Joana Quaresma Vázquez](#). MIR Pediatría. Hospital Ramón y Cajal. Madrid.

