

De acuerdo con cifras de la **Organización Mundial de la Salud**, cada año mueren cerca de **236 mil personas en el mundo por ahogamiento o asfixia por inmersión**, lo que convierte a este tipo de accidentes en un problema de salud pública global.

Medidas clave de prevención en piscinas

La urgencióloga y académica de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes, **Marcela Garrido**, enfatiza que la **prevención es fundamental**, especialmente cuando hay niños involucrados.

Anuncio Patrocinado

Entre las principales recomendaciones se encuentran:

- Contar con **rejas fijas** que impidan el acceso de niños al área de piscina sin supervisión adulta.
- Uso obligatorio de **chaleco salvavidas** en menores.
- Fomentar **clases de natación desde el primer año de vida**.
- Evitar el **consumo de alcohol** antes de ingresar a la piscina.
- No correr alrededor del borde, debido al **riesgo de caídas**.

“La supervisión permanente de un adulto responsable es clave. Incluso pequeñas cantidades de agua pueden representar un riesgo grave para niños pequeños”, advierte la especialista.

WAM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

¿Qué hacer ante una asfixia por inmersión?

Si ocurre una emergencia, actuar con rapidez puede **marcar la diferencia entre la vida y la muerte**. La experta detalla el procedimiento básico de **reanimación cardiopulmonar (RCP)**:

1. Acostar a la persona boca arriba sobre una superficie firme.
2. Hiperextender el mentón para despejar la vía aérea.
3. Iniciar **respiración boca a boca** (dos ventilaciones).
4. Realizar **30 compresiones torácicas**, a un ritmo de 100 por minuto.
5. Repetir la secuencia durante dos minutos y **solicitar ayuda de emergencia**.
6. Continuar hasta que llegue personal de salud o la persona reaccione.

La recomendación es **no suspender la RCP** hasta contar con asistencia especializada.

y tú, ¿qué opinas?