

# Proteja a sus seres queridos

# AHOGAMIENTOS



## La realidad

Todos queremos proteger y mantener seguros a nuestros niños y ayudarlos para que puedan aprovechar sus vidas al máximo. Saber cómo prevenir las causas principales de lesiones infantiles, como los ahogamientos, es un paso hacia esa meta.

Cuando la mayoría de nosotros estamos disfrutando de la piscina y la playa, las lesiones es lo último en lo que pensamos. Sin embargo, los ahogamientos son la causa principal de muertes de niños pequeños entre 1 y 4 años de edad, y tres niños mueren diariamente por ahogamientos.

Afortunadamente, los padres pueden desempeñar un papel clave para proteger de los ahogamientos a sus niños queridos.

## Consejos para la prevención

**Coloque cercas.** Instale alrededor de las piscinas caseras una cerca de cuatro lados, con puertas de acceso de cierre automático. Con esto ayudará a mantener alejados del área a los niños en momentos en que los padres no los puedan supervisar. Las cercas para piscinas deben separar completamente la casa y el área de juego de la piscina.

**Haga que “siempre” se pongan chalecos salvavidas.** Asegúrese de que los niños usen siempre chalecos salvavidas, aunque sepan nadar, cuando se encuentren cerca o dentro del agua en áreas naturales como lagos y océanos.

**Aprenda CPR.** Aprenda a realizar la reanimación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés) y cada dos años renueve su certificación. La reanimación cardiopulmonar puede salvar a un niño o ayudar a que no sufra daños cerebrales.

**Esté siempre atento.** Vigile a los niños pequeños todo el tiempo mientras se encuentren en bañeras, piscinas o sitios naturales con agua. Los adultos que supervisan a niños que estén cerca del agua deben evitar actividades que los distraigan como jugar a las cartas, leer libros o hablar por teléfono.

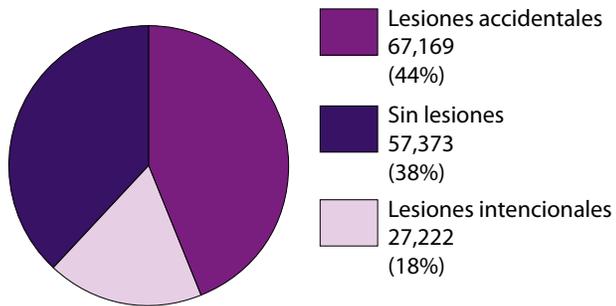
Por favor visite [www.cdc.gov/safekid](http://www.cdc.gov/safekid) donde encontrará podcasts, hojas con consejos e información adicional sobre las causas principales de lesiones infantiles y los pasos que puede seguir para proteger a sus niños queridos.



Las lesiones infantiles se pueden prevenir



**La carga de las lesiones infantiles,  
muertes por lesiones accidentales  
1-19 años de edad, Estados Unidos, 2000–2005**



- En los Estados Unidos, las lesiones son la causa principal de muertes en niños menores de 19 años de edad.
- Cerca de 33 niños mueren diariamente por lesiones.
- Anualmente, cerca de 9.2 millones de niños entre 0 y 19 años de edad reciben atención médica en salas de emergencia por lesiones, y 12,175 niños mueren por esta causa.

Además de hacer todo lo posible para proteger a sus niños de un ahogamiento, siga los siguientes pasos para prevenir otras causas principales de lesiones:



**Quemaduras** —El fuego y el agua hirviendo pueden presentar riesgos para los niños. Para ayudar a que sus niños se mantengan seguros y eviten sufrir quemaduras por incendios, instale y mantenga detectores de humo en su casa.



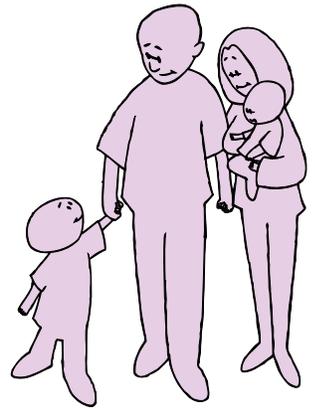
**Caídas** —Las caídas pueden ocurrir en el área de juegos infantiles o en la casa. Para proteger a su niño, revise el equipo del área de juegos infantiles para asegurarse de que esté diseñado y mantenido adecuadamente y de que tiene superficies suaves en las que caigan los niños.



**Intoxicaciones** —Los productos caseros de uso cotidiano pueden ser tóxicos para los niños, pero usted puede hacer algo para mantener su casa segura. Guarde los medicamentos y otros productos tóxicos, como limpiadores, en gabinetes con seguro o a prueba de niños.



**Lesiones viales** —Para disminuir el riesgo de que sus niños sufran lesiones en las carreteras, siempre use cinturones de seguridad, sillitas y asientos elevados de seguridad para niños adecuados para la edad y el peso de su niño.



[www.cdc.gov/safecchild](http://www.cdc.gov/safecchild)