

Proteja a sus seres queridos de un ahogamiento

[Locutor] Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente - segura - saludable.

Cuando disfrutamos de un buen rato en el agua, lo último que pensamos es en una lesión. Sin embargo, los ahogamientos son la causa principal de muerte de los niños pequeños de entre 1 y 4 años de edad, y todos los días mueren tres niños por esta causa. Los ahogamientos se pueden prevenir y usted puede desempeñar un papel fundamental en la protección de sus niños queridos. Estos son algunos consejos de seguridad para cuando sus niños estén cerca del agua:

En primer lugar, si tiene piscina en la casa, instale a su alrededor una cerca de cuatro lados con puertas de acceso de cierre automático. Con la cerca se evitará que los niños jueguen en el agua o cerca de ella cuando no deben hacerlo. Las cercas de la piscina deben medir al menos cuatro pies de alto. Para que sean seguras, deben separar completamente la piscina de la casa y el área de juegos. Las cerraduras no deben estar al alcance de los niños. Las alarmas y las cerraduras automáticas pueden ser útiles para restringir el acceso a las piscinas cercadas y alertarle cuando un niño inquieto se salga de la casa.

En segundo lugar, aunque sepan nadar, asegúrese de que los niños usen chalecos salvavidas siempre que se encuentren cerca o dentro del agua en áreas naturales como lagos y océanos. Existe una gran variedad de estilos de chalecos salvavidas cómodos para usarse todo el día.

En tercer lugar, aprenda la técnica de reanimación cardiopulmonar o CPR y cada dos años renueve su certificación. Saber CPR puede marcar una gran diferencia. Si un niño se está ahogando, aun cuando usted llame inmediatamente al 911, los paramédicos tardarán unos minutos en llegar. Cada segundo cuenta y la reanimación cardiopulmonar puede ayudar a que un niño sobreviva con las menores consecuencias graves. Todos los padres de familia y las personas que cuidan de los niños deben saber cómo realizar la reanimación cardiopulmonar y brindar primeros auxilios básicos.

Por último, vigile a los niños pequeños todo el tiempo que estén en una bañera, una piscina o en sitios naturales con agua. Si usted es el responsable de vigilar a los niños que están en el agua o a su alrededor, no se distraiga con otras actividades. Cosas como jugar a las cartas, leer o hablar por teléfono pueden impedir que se dé cuenta de que un niño se ha caído al agua sin que nadie lo oiga. Los ahogamientos ocurren rápidamente y por lo general en forma silenciosa.

Cuando se trata de los niños que amamos, por supuesto que queremos protegerlos de cualquier daño. Usted tiene el poder de ayudarlos a que aprovechen sus vidas al máximo, sin tener que padecer el dolor y el sufrimiento que provocan las lesiones.

Las lesiones infantiles se pueden prevenir es una iniciativa de los CDC para aumentar la concientización de los padres sobre las principales causas de lesiones en los niños de los Estados Unidos y la forma en que se pueden prevenir. Para obtener más información visite la página www.cdc.gov/safechild.

[Locutor] Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español o llame a cualquier hora al 1-800 CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.

Versión en español aprobada por CDC Multilingual Services – Order # 6129