

De la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP)

Recomendaciones para evitar ahogamientos este verano

- *Según cifras del Ministerio de Salud de la Nación, en 2019 fallecieron por esta causa 476 personas en la Argentina, 64 de las cuales eran niños menores de 5 años.*
- *En línea con la Organización Mundial de la Salud, desde la Sociedad Argentina de Pediatría recomiendan instalar barreras para restringir el acceso a las masas de agua, cercado de piletas, atención especializada para aquellos que viven cerca de espejos del agua, enseñar a los niños en edad escolar a nadar y capacitar a las personas del entorno en técnicas de resucitación cardiopulmonar (RCP), entre otras medidas.*

Buenos Aires, 17 de diciembre de 2021 – El ahogamiento es una de las principales causas de muerte relacionada con lesiones no intencionales en la infancia y la adolescencia. Se define como ‘el proceso conducente a la imposibilidad de respirar debido a la sumersión-inmersión en un líquido’. Según el Ministerio de Salud, en el 2019 fallecieron por ahogamiento 476 personas en Argentina, de las cuales 64 eran niños de cero a 5 años, lo que significa que aproximadamente cada 5 días en nuestro país se ahogó un niño de menos de 5 años.¹

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera al ahogamiento “un problema de salud grave y desatendido” con características de pandemia, ya que mueren en el mundo por esta causa, aproximadamente 236.000 personas por año. Por la forma en que se clasifican estas defunciones, la magnitud real del problema está subestimada hasta en un 50% en los países de altos ingresos, mientras que en los países de ingresos bajos y medianos puede existir una tasa de ahogamientos cuatro o cinco veces mayor. Además, afirma que el ahogamiento representa una de las 10 principales causas de muerte en niños y jóvenes, en casi todas las regiones del mundo y advierte que el riesgo de ahogamiento es mayor en niños, adolescentes varones y en personas con fácil acceso al agua.²

Para la **Dra. María Cecilia Rizzuti**, médica pediatra del Comité de Prevención de Lesiones de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP), “para proteger a los niños pequeños es fundamental que los adultos tomen medidas preventivas como la instalación de barreras de protección para evitar el acceso de los niños a los espacios de agua, la vigilancia permanente de al menos un adulto atento y comprometido, y la enseñanza del niño, de acuerdo a su edad y sus posibilidades de comprensión, sobre los riesgos y las precauciones que deben tomar, así como el aprendizaje oportuno de destrezas en el agua para minimizar el peligro”.

¹ [Serie5numero63.pdf \(argentina.gob.ar\)](#)

² <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/drowning>



En esa misma línea, la **Dra. Natalia Alejandra del Valle Romero**, médica pediatra perteneciente al Comité de Emergencias de la SAP, recordó la importancia de utilizar elementos de protección como chalecos salvavidas validados por las autoridades competentes, desconfiando de aquellos recreativos que se venden en jugueterías, pero que no tienen por finalidad el cuidado del niño ante situaciones de emergencia acuática”.

La vulnerabilidad de los niños es diferente según la edad. Los menores de 1 año dependen de sus cuidadores y pueden ahogarse muy rápido y silenciosamente en poca cantidad de agua, como en baldes, tachos, zanjas, acequias y pozos. Mientras que los menores de cinco años, en general, se ahogan en piletas o espacios con agua en o cerca de sus domicilios. Como aún son pequeños para reconocer el peligro o para salir del agua, corren grandes riesgos, especialmente cuando no existen barreras ni vigilancia adecuada. Los niños mayores y los adolescentes tienen más probabilidades de ahogarse en masas de agua naturales como ríos, arroyos, mares y lagos.

“La supervisión de los niños pequeños en el agua debe ser cercana, constante, competente y atenta por un adulto responsable. Esta es una estrategia preventiva esencial que también incluye la identificación de áreas de peligro”, afirmó la **Dra. Adela Armando**, también miembro del Comité de Prevención de Lesiones de la SAP.

En los adolescentes, la mayoría de los ahogamientos suceden por la combinación de exceso de confianza en las habilidades para nadar, una subestimación de situaciones peligrosas en o cerca del agua y el consumo de alcohol y/o drogas.

‘Aprender a nadar debe ser una prioridad para todas las familias. Se debe tener en cuenta que el momento de inicio del aprendizaje de la natación es individual y depende de una variedad de factores, como la frecuencia de exposición al agua, las condiciones de salud, las limitaciones físicas, la madurez emocional y el acceso a técnicas de enseñanza adecuadas en ambientes controlados’, afirmó la SAP.

“Es importante tener en cuenta el desarrollo evolutivo y maduración que se va dando en las diferentes etapas del crecimiento, donde los niños pequeños muestran mayor propensión al ahogamiento, en gran medida porque son curiosos, investigan, son intrépidos, y todo incrementa las chances de caer al agua, sobre todo si no hay una mirada atenta del adulto”, aseveró la **Dra. Ángela Nakab**, médica pediatra, miembro de la SAP, especialista en adolescencia. “En el otro extremo, los adolescentes no miden los riesgos, el desafío es parte de la evolución, y hay que advertirles sobre los riesgos de sumergirse en aguas abiertas”, agregó.

Desde la SAP recomiendan múltiples medidas de protección para evitar los ahogamientos, porque ninguna intervención individual es completamente protectora. La habilidad para nadar y la adquisición de competencia en el agua deben considerarse sólo parte de un plan de protección de varios niveles que involucre barreras efectivas, supervisión cercana, constante y capaz, uso de chalecos salvavidas homologados y la capacitación en Reanimación Cardiopulmonar.

Según la OMS, los principales factores de riesgo generales están relacionados con:

- Carencia o inapropiada supervisión de los niños pequeños en o cerca de masas de agua.



- Ausencia de vallados seguros y de señalización que adviertan del peligro.
- Falta de sensibilización respecto de la seguridad en el agua.
- Comportamientos de riesgo en torno a masas de agua.
- Inundaciones debidas a lluvias extremas, tormentas, etc.
- Transporte por agua en embarcaciones superpobladas, mal mantenidas o sin los elementos de seguridad necesarios.
- Vivir en la proximidad del agua.
- Antecedentes personales de la víctima, como algunas enfermedades cardiovasculares y neurológicas.

La OMS propone las siguientes intervenciones:

- Instalar barreras para restringir el acceso a las masas de agua. El cercado de piletas es una de las estrategias de prevención más importantes.
- Crear espacios seguros para los niños en edad preescolar, con atención especializada para las poblaciones que viven cerca del agua (por ejemplo, guarderías).
- Enseñar a los niños de edad escolar a nadar y las competencias para la seguridad y salvamento en el agua.
- Capacitar a las personas del entorno en técnicas de rescate seguras y RCP.
- Establecer y aplicar reglamentos de seguridad para la navegación recreativa, comercial y de personas.
- Mejorar la gestión de los riesgos de inundaciones en los ámbitos local y nacional.

Además, las siguientes estrategias:

- Mejorar la sensibilización pública respecto del ahogamiento y poner de relieve la vulnerabilidad de los niños.
- Coordinar las actividades de prevención de ahogamientos con las de otros sectores y programas.
- Elaborar un plan nacional de seguridad en el agua.

Atención inicial del ahogamiento.

El ahogamiento se puede describir como un proceso continuo, con una fase inicial de paro respiratorio, pero con circulación intacta; luego progresará a paro cardíaco si persiste la falta de aire. Por eso, es muy importante lo que podamos hacer cuando estemos frente a un episodio de ahogamiento, porque la supervivencia depende de que actuemos rápidamente.

Tal como refirió la **Dra. Natalia A. del V. Romero** “lo primero que debemos hacer es retirar a la víctima del agua y pedir ayuda. No se reanima dentro del agua. Siempre tener a mano los teléfonos de emergencias de la zona. Si el niño, niña o adolescente está consciente y sin problemas para respirar, se espera la asistencia profesional”.

“Si está inconsciente (no responde a los estímulos), el ahogamiento fue en presencia nuestra y duró menos de 3 minutos, se debe abrir la boca y comenzar con respiraciones de rescate boca a boca. Si se recupera,



retirar las ropas mojadas, secar a la víctima (para evitar la hipotermia) y esperar la asistencia profesional”, continuó.

“Mientras que, si no responde con las ventilaciones o el ahogamiento no fue presenciado y la víctima no reacciona, no respira y está inconsciente, se debe comenzar con reanimación cardiopulmonar básica (RCP). Es de suma importancia que la reanimación incluya ventilación y no sólo masaje cardíaco. La reanimación debe realizarse hasta que llegue la asistencia profesional”.

En el ahogado no se recomienda el uso del desfibrilador automático externo (DEA), ni golpear el pecho para expulsar el agua (acción conocida como la ‘maniobra de Heimlich’).

“Una vez resuelta la emergencia y recuperada la conciencia de la víctima, sin excepción todos los que perdieron el conocimiento deben ser asistidos en el hospital”, concluyeron desde la SAP.