



Desde la Sociedad Argentina de Pediatría instaron a extremar los cuidados

El ahogamiento es la segunda causa de muerte por traumatismo no intencional en niños y adolescentes¹

- ✓ *Las edades de más riesgo para el ahogamiento por inmersión son los niños menores de 5 años. Estos episodios se producen en general en el ámbito doméstico por una inadecuada supervisión y la presencia de depósitos de agua o piletas sin medidas de resguardo.*
- ✓ *En adolescentes y preadolescentes, la mayoría de las situaciones se presenta en ríos, arroyos, mares y lagos, y -en general- se originan por la falta de observancia de reglas elementales de seguridad.*
- ✓ *La primera causa de muerte infantil y secuelas graves en niños y jóvenes son los accidentes de tránsito, mayoritariamente en automóviles.*

Buenos Aires, 8 de enero de 2020 - Con la llegada del verano, ya sea en un club o en los hogares, las piletas pasan a ser el centro de la escena y conforman un pasatiempo habitual especialmente para los niños y adolescentes. Por este motivo, los especialistas de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) instaron a extremar los cuidados, sobre todo teniendo en cuenta que según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los ahogamientos representan la segunda causa de muerte por traumatismo no intencional en el mundo en niños y adolescentes menores de 20 años, luego de los accidentes de tránsito¹.

Las advertencias se extienden también para los baños en ríos, arroyos, lagos y mares, ya que muchos de los episodios se producen en estos lugares, y especialmente en los varones, que registran una relación de 2 a 1 con respecto a las mujeres, presumiblemente porque ellos presentan una mayor exposición al agua y a prácticas arriesgadas, como la navegación o baños en solitario tras consumir alcohol¹.

“Quienes presentan mayor riesgo de ahogamiento por inmersión son los niños menores de 5 años y los episodios, en general, se producen en el ámbito doméstico. Esto se debe a una inadecuada supervisión y a la presencia de depósitos de agua o piletas sin medidas de resguardo. En los adolescentes y preadolescentes, la mayoría de las situaciones suelen presentarse en ríos, arroyos, lagos y mares, fundamentalmente por falta de

¹https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77762/WHO_NMH_VIP08.01_spa.pdf;jsessionid=B3F9F69D27ACB0E1D9F6550267B2087C?sequence=1

observancia de reglas elementales de seguridad. Estas circunstancias hacen que sea indispensable instrumentar medidas de cuidado para evitar estos accidentes que son prevenibles”, detalló la **Dra. Ingrid Waisman**, médica pediatra neonatóloga, integrante del Comité Nacional de Prevención de Lesiones de la SAP.

Existen recipientes peligrosos, especialmente para los menores de 2 años, que muchas veces no son considerados como tales por los adultos. “Los niños pequeños pueden ahogarse en pequeños volúmenes de agua como piletas de lonas, baldes, palanganas, fuentones o bebederos de animales. Un riesgo especial son los recipientes de 20 litros, generalmente de pintura, que son reutilizados para limpieza en hogares. El niño de un año tiene la altura justa para caer en su interior y por su peso y habilidades motoras no suele poder salir o volcar el recipiente”, describió el **Dr. Rubén Zabala**, médico pediatra y Secretario del Comité Nacional de Prevención de Lesiones de la SAP.

Entre las principales medidas de seguridad recomendadas, desde la Sociedad Argentina de Pediatría destacaron la vigilancia permanente de un adulto responsable (nunca permitir a los niños bañarse solos), que el cuidador tenga una visión directa del niño y no se distraiga, que la relación entre el número de cuidadores y de niños sea la adecuada; instalar cercos perimetrales para todas las piletas; que los bordes y el piso sean de material antideslizante; no dejar juguetes u objetos atractivos que floten en la piscina, pues atraen la atención de los más pequeños; vaciar inexorablemente luego de su uso las piletas inflables o desarmables que no tengan cerco; y colocar un chaleco salvavidas adecuado -que se elige según el peso del niño- a quienes no sepan nadar^{2,3}.

Los preadolescentes y adolescentes se ahogan generalmente en aguas oscuras en movimiento (inclusive algunos que nadan aceptablemente), como ríos, arroyos, mares o lagos, donde las condiciones comunes a todos estos ‘espejos de agua’ son el agua poco transparente con diversos grados de turbidez, las corrientes, contracorrientes y remolinos (hay que tener en cuenta que los ríos normalmente corren a 7 u 8 km/h, velocidad que aumenta considerablemente en las crecientes), además del efecto de las mareas, que se presenta tanto en el mar como en el Río de la Plata. En estos casos, las causas primarias y generales de los ahogamientos son el desconocimiento e incumplimiento parcial o total de pautas mínimas de prevención^{2,3}.

Entre otras medidas de prevención, se menciona no bañarse en solitario, respetar los tiempos de digestión, utilizar solo las zonas vigiladas destinadas al baño, atender a las señales de ‘prohibición de baño’, no zambullirse de cabeza si no se conocen los fondos, no alejarse de la costa con colchonetas o flotadores, no

² <https://www.sap.org.ar/uploads/consensos/1a-parte.pdf>

³ https://www.sap.org.ar/docs/profesionales/manual_accidentes.pdf

perder de vista a los niños en el agua y colocarles chalecos salvavidas, sobre todo a los que no saben nadar o cuando realizan algún deporte acuático.

“Para este tipo de aguas, los factores de riesgo están aumentados en número y potenciados por la imposibilidad de revertirlos, por lo que deben ser consideradas de alto riesgo para niños pequeños y también para adolescentes”, insistió el **Dr. Zabala**.

En cuanto a los elementos a tener en cuenta para la elección adecuada de colonias de verano, se recomienda para el responsable de la supervisión el método de “visión directa permanente” es el más efectivo y menos costoso, y resulta imprescindible en lactantes y niños pequeños. La visión directa permanente debe estar a cargo de un cuidador responsable que presente determinadas características: ser mayor de edad, estar en condiciones físicas e intelectuales para socorrer, nadar perfectamente y poder sumergirse sin equipo hasta el fondo de una piscina (3-4 metros); mantener una distancia máxima con el niño equivalente al ‘largo del brazo del adulto’; estar entrenado en reanimación cardiopulmonar (RCP) elemental y mantener una proporción segura entre número de cuidadores y niños, que debe ser en lactantes: 1 a 1, de 1 a 2 años: 1 a 2, de 2 a 3 años: 1 a 3 y luego de los 4 años: de acuerdo al grado de aprendizaje de la natación que tengan los niños².

No obstante, desde la SAP remarcaron los beneficios de la natación, que es excelente como actividad física y como deporte tanto para niños en edad adecuada como para adolescentes, además de constituir un reaseguro de supervivencia ante una emergencia. ‘Las condiciones para el aprendizaje programado, grato y duradero de la natación estarían dadas entre los 3 y 5 años de edad, con una media orientativa de 4 años’, afirmaron. El aprendizaje debe efectuarse en ‘aguas claras sin movimiento’: piscinas o espejos de agua del tipo piscina.

Todo contacto lúdico con el agua de lactantes y niños pequeños es muy positivo en varios aspectos, ya que familiariza al niño con el agua, torna grata su inmersión y su permanencia en ella. Además, contribuye a formar, en forma gradual y correlativa las nociones de confianza y respeto al medio acuático. Es un camino facilitador para comenzar el aprendizaje consciente, programado y definitivo alrededor de los 4 años.

A ese respecto, el **Dr. Zabala** alertó sobre el riesgo de los comienzos “precoces” o “anticipados”: “son frecuentes el fracaso, el displacer y aun el rechazo en el niño y el desánimo familiar para un segundo intento a edades posteriores. Lo ideal es la enseñanza a cargo de personas capacitadas y con experiencia en natación infantil”.

Medidas de prevención de los ahogos por inmersión²

- Vigilancia atenta y permanente de un adulto responsable

- Visión directa del niño
- Nunca permitir a los niños bañarse solos
- Relación adecuada entre el número de cuidadores y de niños
- Instalar cercos perimetrales para todas las piletas
- Bordes y el piso alrededor de las piletas de material antideslizante.
- No dejar juguetes u objetos atractivos flotando en la piscina.
- Vaciar inexorablemente luego de su uso las piletas inflables o desarmables que no tengan cerco.
- Colocar chalecos salvavidas, que se elige según el peso del niño, a niños pequeños o que no sepan nadar.