

www.consumer.es

Niños y piscinas: qué precauciones tener en cuenta

En las piscinas, los adultos deben vigilar siempre a los niños y no delegar esta labor en el socorrista ni en otro niño más mayor

- Por [MARÍA HUIDOBRO](#)
- 3 de mayo de 2018

Durante todo el año se puede disfrutar del agua en las piscinas climatizadas de instalaciones municipales, hoteles y fincas privadas. [Cursillos de natación](#), competiciones deportivas, gimnasia acuática... copan sus vasos a diario. Pero en verano, con la apertura de las piscinas al aire libre, esta vertiente didáctica pasa a un segundo plano y el agua se convierte en lugar obligado de diversión para niños y mayores en los días de calor. Sin embargo, la época estival inicia otra temporada, en la que se suceden trágicos accidentes en entornos acuáticos que alertan de la seguridad en estas zonas de ocio. Los expertos insisten en que la prevención es la clave para evitarlos.

En este artículo se exponen los riesgos más comunes en las piscinas con los niños y cómo prevenirlos.

El año pasado 30 niños perdieron la vida en piscinas, ríos y playas, según [datos de la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo](#)

. La mayoría de estos

ahogamientos

se produjeron en bebés menores de tres años y adolescentes entre 11 y 17 años, únicas franjas de edad en las que creció el número de este tipo de desgracias con respecto a 2016. "Los padres son los principales responsables en el caso de los más pequeños, y los preadolescentes, los más complicados de controlar", reconoce Isabel García, formadora de socorrismo acuático de Cruz Roja y socorrista en la Fundación Estadio de Vitoria-Gasteiz.

"Nos fiamos de que su hermana de 12 años estaba al tanto de él, y de repente le vimos al borde de la piscina. Menos mal que estábamos a 20 metros. Nunca en mi vida corrí tan poca distancia con tanta rapidez", relata Rubén Monasterio recordando a su hijo de 20 meses a punto de caer al agua en la piscina privada de su lugar de vacaciones. Y es que, en unos segundos, un despiste momentáneo puede resultar fatal. Y más en espacios no vigilados, como piscinas particulares. De ahí que la [Asociación Nacional de Seguridad Infantil](#) recomiende tener siempre en cuenta la denominada

norma 10/20

: cada 10 segundos el adulto responsable de la vigilancia debe mirar si hay menores dentro o alrededor de la piscina y no debe tardar más de 20 segundos en llegar a ella.

Pero en estas instalaciones acuáticas hay más precauciones que, de cara a los niños, y no tan niños, es conveniente considerar. Y no solo en el agua; también en tierra.

1. Vigilancia activa de los padres dentro y fuera de la piscina

No hay que confiarse jamás; ni con bebés ni con menores que lleven manguitos o se desenvuelvan bien, ni, aunque por ley, sean piscinas vigiladas por un socorrista. **Nunca hay que dejarles solos**

. 30 segundos y 6 centímetros de agua son suficientes para que un niño pueda ahogarse. Una caída, un golpe, un mareo o un resbalón pueden provocar que acaben en el agua, y no precisamente en condiciones para actuar en consecuencia.

Por eso, además de la norma 10/20, resultan esenciales una supervisión adulta permanente de los pequeños, **hacer turnos para controlarlos** tanto dentro como fuera del agua y dejar a un lado distracciones como teléfonos móviles. "La distancia al menor debería ser inferior a la longitud del brazo del cuidador", acorta la [Asociación Española de Pediatría](#).

2. Medidas de seguridad adicional

A pesar de que sepan nadar, lo recomendable es que, como ayuda para flotar, los menores de siete u ocho años lleven sistemas de seguridad adicional homologados, ya sean **manguitos, flotadores, churros, tablas, burbujas o chalecos salvavidas**

. Y hay que cerciorarse de que no están pinchados o tienen alguna tara, sobre todo durante el desarrollo de actividades acuáticas recreativas, donde los chalecos son obligatorios, como recuerda

[esta guía](#)

elaborada por la Alianza Europea para la Seguridad Infantil.

Otro elemento de seguridad, tampoco infalible, constituyen los **artilugios que previenen ahogamientos**, como pulseras, otros gadgets y aplicaciones que aparecen en el artículo '

[6 tecnologías para nadar seguro](#)

'.

3. Instalaciones seguras

La normativa española para la seguridad en piscinas públicas exige su vallado, pero no en el caso de las privadas, como sí ocurre en Francia. En el país galo, con la [ley Raffarin](#), que obliga a incluir medidas de seguridad activas como alarmas, cubiertas o vallas, se ha logrado que el número de fallecimientos haya disminuido en un 75%, como apunta la Asociación Nacional de Seguridad Infantil.

De todas formas, "la mejor medida de seguridad es el **cercado completo y con una puerta con seguro** y que se cierre sola",

sostiene la guía para las familias '

[Disfruta del agua y evita los riesgos](#)

', elaborada por el Ministerio de Sanidad en colaboración con Cruz Roja Española. Además, es recomendable que disponga de

pértiga, salvavidas y teléfono

cerca como dispositivos de rescate.

4. Respeto de las normas

Una medida de prevención fundamental es respetar las normas de seguridad de la piscina y cumplir las indicaciones del servicio de socorrismo. Tomar una ducha previa, usar chancletas, llevar gorro, no tirarse de cabeza, no meterse en el agua por la noche... son reglas que deberían acatarse siempre. Guardar los turnos en los toboganes y calles de la piscina, no tirarse cerca de las escaleras o no chapotear junto a otras personas entra dentro de la educación.

5. Juegos y juguetes seguros

"No permitimos utilizar flotadores grandes flotadores o colchonetas porque ocupen mucho espacio de la piscina, sino principalmente por seguridad", advierte Isabel García, quien también alerta de procurar no dejar juguetes en el agua: "Los más pequeños podrían lanzarse a cogerlos". Por supuesto, ni drenajes ni rejillas de desagüe ni los accesorios de limpieza son para jugar, pues pueden resultar peligrosos.

Y, por su parte, las **ahogadillas**, **correr junto a la orilla** o [zambullirse](#) en grupo están entre

los juegos más divertidos, pero también entre los nada recomendables en cuanto a la seguridad, como recuerda la socorrista de Cruz Roja.

6. Aprendizaje de natación para niños y primeros auxilios para padres

Enseñar a los niños a flotar, nadar y actuar con prevención figuran como las máximas de los cursillos de natación a partir de los cuatro años que se imparten con más frecuencia en las instalaciones acuáticas. Asistir a estas clases, como de más pequeños hacerlo en las de matronatación y familiarización al medio acuático pueden disminuir las tasas de ahogamientos en los niños.

Mientras, el **entrenamiento en maniobras de reanimación cardiopulmonar**, tanto de los padres como de los adolescentes y niños mayores, es también una medida efectiva. "El tiempo transcurrido desde el ahogamiento y la aplicación de

[primeros auxilios](#)

resultan cruciales para mejorar el pronóstico en un ahogamiento", apunta García, quien no olvida los

[ahogamientos secundarios](#)

.

7. Protegerse del sol

Además del agua y su orilla, Lorenzo es otro de los protagonistas de las piscinas. Aplicarse cremas protectoras cada poco tiempo, llevar gorra o sombrero, cobijarse bajo buenas sombras y usar gafas de sol están entre los consejos más repetidos para no sufrir quemaduras, deshidratación o un [golpe de calor](#) .

8. Cuidado con el corte de digestión

La mayoría de los accidentes en las piscinas suceden los fines de semana y después de comer, a primera hora de la tarde, cuando los padres están más distraídos. De ahí que sea conveniente que los baños se dejen para después de la siesta, cuando los progenitores ya han descansado y pueden vigilar a sus hijos. De esta manera, también se dejará tiempo suficiente para hacer la digestión e impedir la hidrocución ([corte de digestión](#)). Los cambios bruscos de temperatura se pueden evitar "entrando en la piscina poco a poco, mojándose primero pies, nuca, muñecas y barriga, como decían nuestras abuelas", indica la formadora de socorristas.