

Conoce los Peligros

Cada año más de 80 millones de Americanos nadan en las aguas y océanos de nuestra nación. Nadar puede ser una actividad muy placentera, pero también tiene serios peligros. Los ahogados son la segunda causa de accidentes mortales para menores de 15 años y la tercera causa de accidente mortal para aquellos entre 15 y 35 años. Este panfleto tiene el propósito de ayudarte a nadar con seguridad.

Aprende a Nadar

Nadar no es solo una actividad recreativa - ¡Puede salvarte la vida! Nadar es divertido. Si puedes no puedes dominar la técnica completa, por lo menos es necesario que sepas flotar cuando el agua sea profunda y no puedas pisar. Aunque no solo el agua profunda es peligrosa, la gente también se ahoga en agua poco profunda.

Nada cerca de un Salvavidas

En las áreas protegidas por salvavidas asociados con la U.S.L.A., el riesgo de ahogarse es de uno en 18 millones. Tienes que consultar con los salvavidas acerca de las condiciones de las corrientes antes de nadar. Siempre obedece las instrucciones de los salvavidas. ¡Ellos están ahí para protegerte!



Nunca nades solo

Siempre nada con un amigo que pueda ayudarte si lo necesitas.

No flotes donde no puedes nadar

Si tus habilidades para nadar no son muy buenas y tu aparato inflable falla, los resultados pueden ser fatales. Demasiadas veces lo impredecible pasalos inflables tienen un hoyo, tu flotador se te resbala o alguien accidentalmente te voltea.

Cualquiera que sea la causa el resultado es el mismo- repentinamente te encuentras en agua demasiado profunda sin el flotador a tu alcance. No flotes donde no puedes nadar.

Obedece las señales de precaución y las banderas

Diferente a las condiciones de una alberca, las condiciones de los cuerpos de agua natural cambian constantemente. Aprende el significado de las señales de precaución locales y obedece las recomendaciones. Muchas playas usan sistemas de banderas de precaución para informar de las



condiciones diarias de la playa. Aprende los sistemas y lo que significa cada bandera antes de entrar al agua. Estas banderas

están ubicadas en la playa en puntos estratégicos. Siempre debes revisar las señales locales pero el siguiente código de colores está puesto por USLA y lo siguen en muchos lugares.

Amarillo- Indica un elevado nivel de peligro, significa que mayor precaución de lo normal es necesaria.

Rojo- Indica el nivel más elevado de peligro. Condiciones difíciles como olas fuertes o corrientes están presentes. Todos los nadadores deben de ser persuadidos para no entrar al agua. Los que entren al agua deben de tener mucho cuidado. Si dos banderas rojas están juntas, nadar esta prohibido.

Morado- Plagas marinas, como aguamalas, manta rayas y otras clases de vida marina pueden causar heridas y están presentes en el agua.

Piquetes, mordidas y cortadas

Manta rayas y hombre de Guerra portugués están presentes en ambientes de agua salada y caliente. Pican a cualquier cosa que los toque. La peligrosidad del piquete depende de la especie y de la reacción de la víctima a la toxina. Para todo tipo de aguamala o de hombre de Guerra portugués quite



los tentáculos restantes usando un guante o una toalla, enjuague el área con agua de mar y aplique hielo para calmar el dolor. ¡No talle el área con arena! Para

cualquier reacción severa llame al 911 y pida ayuda medica.

Las manta rayas y muchos tipos de peces viven en agua salada con poca profundidad; cuando se sienten amenazados pueden picar dejando un agujón dentro del pie o talón. Una acción preventiva muy buena es arrastrar los pies mientras estas en el agua. Por lo general cuando los animales sienten las vibraciones, se van.

Los tiburones son temidos por mucha gente, pero las mordidas de tiburón son muy raras. Hay más probabilidad de que te caiga un rayo o de ganarte la lotería que de que te muerda un tiburón. Puedes reducir tu ya baja probabilidad evitando nadar al amanecer y al atardecer y manteniéndote lejos de los bancos de peces y usar una caña larga si estas pescando para mantener la carnada lejos de ti.



Recuerda que hay una gran concentración de bacterias en los objetos del agua. Lava muy bien todas las heridas y monitorea por signos de infección.

Tome Precauciones por el Sol y el Calor

Protégete de las quemaduras solares. Tú puedes tener quemaduras solares hasta en los días nublados. Los rayos del sol pueden causar daño permanente a la piel sin importar el color de la piel. Usa un bloqueador con protección de factor de protector solar de 15 o más y usa ropa suelta de color claro, sombrero y lentes con protección UVA y UVB. Asegúrate de tomar mucha agua y bebidas sin alcohol y sin cafeína para prevenir la deshidratación.

Para mas información contacta la Fundación de Cáncer de Piel en www.skincancer.org



Entiende y evita las corrientes y las áreas peligrosas

Áreas profundas en la zona de surfear son peligrosas- especialmente para niños pequeños. Las olas fuertes y los hoyos profundos representan un peligro. Puedes caer en un hoyo mientras caminas por agua poco profunda. Tienes que tener mucho cuidado especialmente en las áreas donde las olas rompen cerca de la playa.

El proceso natural del océano, así como el de algunos lagos es crear algunas depresiones cerca de la playa. La profundidad varía pero a veces es mas profunda que la altura de una persona. A menos de que nades muy bien, no trates de alcanzar barras de arena cerca de la playa.

Corrientes son lo más peligroso para la gente que va al mar. Son particularmente peligrosas para los nadadores inexpertos y para los nadadores débiles. La velocidad de las corrientes es por lo general de 1-2 pies por segundo. Pero velocidades de hasta 8 pies por segundo se han llegado a medir en nuestras costas. Esto es más rápido de lo que un nadador olímpico nada. Las corrientes pueden jalar hasta al nadador más fuerte.

Los casos de más de 100 ahogados cada año en Estados Unidos se deben a las corrientes. Mas del 80% de los rescates de agua ocurren en las playas donde se surfea debido a las corrientes. Las corrientes ocurren en cualquier playa de surf donde rompen las olas, incluyendo a lagos grandes.

Como identificar las corrientes

Observa cualquiera de estas claves:

- Un canal con agua agitada y picada
- Una área con agua con color notablemente diferente
- Una línea de espuma y alga marina que se mueve hacia arriba
- Un bache en el patrón de agua entrante

Como evitar y sobrevivir a las corrientes

Aprende a nadar

- Si te encuentras atrapado en una corriente trata de mantener la calma para conservar la energía y para pensar claramente.
- No luches contra la corriente. Nada fuera de la corriente, paralelo a la playa. Cuando estés fuera de la corriente nada hacia la playa.
- Si no puedes nadar fuera de la corriente, flota calmadamente. Cuando estés fuera de la corriente nada hacia la playa.
- Si todavía no puedes llegar a la playa, llama la atención de alguien: mueve los brazos y grita auxilio.
- Si ves a alguien en problemas, llama la atención del salvavidas. Si no hay salvavidas disponible, que alguien llame al 911. Mientras, avienta a la víctima algo que flote y grita las instrucciones de como escapar. *Recuerda, que muchas personas son jaladas por la corriente mientras tratan de ayudar a alguien a salir de una corriente.*



Mitos de las Corrientes

Una corriente horizontal no jala a las personas hacia abajo del agua- jalan a las personas lejos de la playa hacia dentro del mar. Las muertes por ahogados ocurren cuando las personas que son jaladas lejos de la playa y no pueden mantenerse a flote y nadar hacia la playa. Esto puede ser debido a la combinación de miedo, pánico, cansancio y falta de habilidades para nadar. En algunas regiones las personas se refieren a las corrientes erróneamente. Las llaman corrientes de marea o de otras formas. Promovemos la utilización del término correcto- corrientes. El uso de otros términos puede confundir a las personas e impactar negativamente a los esfuerzos de educación.

Para más información acerca de las corrientes, visita <http://www.usla.org/ripcurrents/>

Sugerencias de seguridad para la playa y el agua

- **Nada cerca de un salvavidas**
 - **Aprende a nadar**
 - **Nunca nades solo**
 - **No flotes donde no puedes nadar**
 - **Obedece las señales de precaución y las banderas de aviso**
 - **No te eches clavados de cabeza**
 - **Toma precaución del calor y del sol**
 - **Obedece las instrucciones de los salvavidas**
 - **Entiende y evita las corrientes y las áreas peligrosas**
- ¡Respetar el agua y estarás seguro!**



**UNITED STATES
LIFESAVING
ASSOCIATION
OPEN WATER SAFETY**

Si estás interesado en hacer una donación a la Comité de Educación Pública de USLA:

Por favor visite nuestra página de Internet o mande su donación deducible de impuestos a:

ULSA Treasurer
P.O. Box 366
Huntington Beach, CA
92648

Incluye la información para contactarte y una nota especificando que la donación debe ir a la Educación Pública.

WWW.USLA.ORG