



ARNAL BALLESTER

## Guía para prevenir tragedias en el agua

EL AHOGAMIENTO ES LA SEGUNDA CAUSA DE MUERTE POR ACCIDENTE EN MENORES. ESPAÑA ES UNO DE LOS PAÍSES CON MÁS RIESGO DE LESIÓN EN ACTIVIDADES ACUÁTICAS. SANIDAD INSTA A LAS EMPRESAS DE OCIO ESTIVAL A ADOPTAR MEDIDAS DE SEGURIDAD

**ISABEL PERANCHO**  
 Todos los años, alrededor de 50.000 ciudadanos europeos sufren lesiones mientras practican deportes acuáticos o actividades de navegación. Las principales víctimas mortales de estos sucesos son los niños y los ancianos. En 2004, 5.000 menores murieron ahogados y otros muchos quedaron discapacitados por lesiones cerebrales o medulares. Es el saldo con el que

de los Consumidores, prologa la guía *Protección de los niños y los jóvenes en las actividades acuáticas recreativas*, que el Ministerio de Sanidad acaba de traducir al español para hacer llegar a todos los proveedores de ocio veraniego. El objetivo de esta iniciativa es, en palabras de Rosa Ramírez, subdirectora general de Promoción de la Salud y Epidemiología del citado departamento, «poner el dedo sobre los posibles riesgos» aso-

ciados a deportes como el submarinismo, la navegación, el windsurf o el kitesurf (surf con cometa), y el uso de piscinas, hinchables de arrastre o motos acuáticas. «Estas lesiones se ven como algo accidental, inevitable. Pero lo cierto es que la mayoría no se habría producido si se hubieran adoptado medidas preventivas», añade. Se calcula que nueve de cada 10 de estos siniestros son predecibles y evitables. Sepa cómo. **PÁGINA 4**

## EN PORTADA PREVENCIÓN

GERENTES DE HOTELES, EMPRESAS DE ACTIVIDADES RECREATIVAS ACUÁTICAS Y OPERADORES TURÍSTICOS SON LOS DESTINATARIOS DE LAS RECOMENDACIONES DE SANIDAD,

QUE INCIDEN EN PELIGROS DE LESIONES EN LA INFANCIA QUE SUELEN PASARSE POR ALTO. LES INVITA A GESTIONAR ESTOS RIESGOS CON MEDIDAS DE SEGURIDAD PROACTIVAS

# El comportamiento inadecuado del usuario es la causa principal de la siniestralidad

VIENE DE PAG 1: La localidad malagueña de Estepona duplica cada verano su población habitual. A pesar de las medidas de seguridad que implanta su Ayuntamiento en colaboración con otros organismos en sus 12 kilómetros de playa, durante la pasada campaña cuatro personas fallecieron en esta área costera—entre ellas un submarinista y una pareja de ancianos extranjeros— y un joven quedó tetrapléjico tras lanzarse desde una escollera y golpearse con una roca. Son ejemplos que se repiten cada temporada estival.

Las principales víctimas de estas lesiones son turistas y, sobre todo, sus hijos. Más de 50 millones de vecinos europeos visitan cada verano el privilegiado litoral patrio bendecido con una climatología benigna, circunstancia que favorece que la mayoría de estos viajeros acabe en remojo, ya sea en el mar, en la piscina de un hotel, un chalé o una urbanización, o practicando actividades acuáticas recreativas. El 25% de los extranjeros que se desplaza a la playa viaja con niños.

La contrapartida de este trasiego húmedo es que España figura en los primeros puestos en el ranking de naciones europeas con mayor tasa de lesiones asociadas a estas prácticas, una situación que la Unión Europea y el Ministerio de Sanidad español se han propuesto combatir.

En las próximas semanas, los ayuntamientos empezarán a recibir copias de la guía sobre protección de los menores en actividades acuáticas recreativas desarrollada por la Alianza Europea para la Seguridad Infantil. El documento, elaborado por distintas organizaciones para la prevención de lesiones, en colaboración con asociaciones acuáticas profesionales, ofrece información sobre los peligros que acechan a los usuarios menores de 18 años, así como recomendaciones para evitarlos.

### BUENAS PRÁCTICAS

A través de sus páginas, gerentes de hoteles, de alquiler de servicios y operadores turísticos son llamados a evaluar el riesgo existente en sus zonas de actuación y en las actividades que ofertan y a implantar unas buenas prácticas de seguridad que ayuden a salvar las vidas de los niños. Al tiempo, se les recuerda que, en el caso de producirse un accidente, se les podrían exigir responsabilidades por no cumplir las normas, no suministrar información de los riesgos y material adecuado para cada actividad o por no adoptar proactivamente medidas preventivas ajustadas a cada edad.

Éstas son las actividades acuáticas más populares revisadas por los expertos y las recomendaciones para

evitar que sus seguidores más pequeños resulten accidentados:

► **Submarinismo y buceo.** Los niños que practiquen buceo con tubo deben utilizar un equipo individual de ayuda a la flotación (chaleco salvavidas o similar) y aprender las señales manuales básicas (sí, no, sígueme, por aquí, peligro, subir...). En aguas frías deben usar traje isotérmico, una prenda que se aconseja, incluso, en las cálidas para evitar abrasiones.

Respecto al submarinismo, no se recomienda a los menores hasta los ocho o 12 años, debido a que su aptitud emocional es poco adecuada para asumir situaciones de emergencia. Además, los menores son muy vulnerables a la hipotermia. Su cuerpo se enfría mucho más deprisa que el de los adultos y este riesgo puede presentarse a partir de 25° de temperatura.

Para empezar a recibir clases, se debe pesar 45 kilos y alcanzar el metro y medio de altura, además de ser buen nadador y dominar la técnica de buceo con tubo. El niño debe aprender a no ascender más deprisa que sus burbujas de aire. Las inmersiones no deben superar los 10 minutos si la temperatura del agua es de 12°, ni más de 25 en aguas cálidas.

Hay una lista de enfermedades incompatibles con esta actividad: asma, algunas dolencias cardíacas, epilepsia, diabetes tipo 1, distrofias musculares, anemia falciforme, alergia a la picadura de cualquier animal e hiperactividad. Asimismo, el uso de ciertas medicaciones contraindica su práctica.

► **Navegación.** Algunas medidas de precaución pueden evitar la elevada siniestralidad asociada al uso de embarcaciones de recreo. La principal es exigir que los menores usen en todo momento chaleco salvavidas, guantes para evitar ampollas y remos adecuados. Por ejemplo, los que pesen menos de 45 kilos no deben montar en kayaks biplaza, sino

en uno triplaza acompañados de dos adultos. Antes de aventurarse al agua, deberían practicar agarrarse a una canoa volcada. Las excursiones han de realizarse en compañía de una embarcación de rescate.

Las caídas por la borda sin llevar chaleco salvavidas y los golpes en la cabeza al girar la bota (palo de la vela) son las principales fuentes de accidentes en los veleros. Precipitarse a escotillas abiertas, resbalones en cubierta y las lesiones graves en dedos y manos por el uso inadecuado de tornos y mordazas son también causa de daño corporal.

Además del uso obligatorio de chalecos (aunque se sepa nadar), se aconseja que haya tres adultos en la embarcación cuando viajen menores (dos para manejarla y otro para realizar un rescate en caso necesario). Los niños deben ser advertidos de dónde está la hélice en aquellas propulsadas a motor y del peligro que representa. Usar barandillas altas y redes de seguridad puede evitar disgustos si un menor de corta edad cae por la borda.

► **Motos acuáticas.** Tienen la merecida mala fama de ser el vehículo que más lesiones causa en el agua a nivel individual. Sólo deben conducirse de día y se aconseja comprobar la edad mínima tanto de pilotos como de pasajeros. Para el pri-



Las colisiones con rocas, embarcaciones y estructuras presentes en la costa son la causa de la mayoría de las lesiones

«Kitesurfing»  
No se recomienda su práctica a menores de 18 años.

## Peligros en el agua

El ahogamiento es la segunda causa de mortalidad por lesiones en menores de 18 años. La mayoría de estos sucesos puede prevenirse.

Resbalones en cubierta.

El 18% de las muertes en embarcaciones a motor abiertas son causadas por las hélices.

Los usuarios pueden golpearse entre sí.

Embarcaciones  
355.000 personas sufren lesiones todos los años en accidentes de navegación de recreo. El 85% de las muertes se podría prevenir con el uso de chalecos salvavidas.

Peligro de vuelco

### Canoa y kayaks

Los niños tienen dificultades para permanecer sentados mucho tiempo, sobre todo si son demasiado pequeños para remar.

### Motos acuáticas

La mayoría de las víctimas tiene menos de 20 horas de experiencia de conducción. Colisiones con muelles, barcos y otras motos acuáticas son responsables de las lesiones.

Probabilidad de accidentes 3,5 veces mayor que con otras embarcaciones a motor

Peligro por resbalones y golpes con rocas ocultas.

### Deportes de arrastre

Muchas lesiones se producen en giros mal calculados e inesperados que arrojan a los viajeros contra embarcaciones, embarcaderos u otros objetos.

### En la orilla

El 63% de los ahogamientos en niños mayores de cuatro años se produce en la costa, frente al 26% en los menores de uno a cuatro años los cuales fallecen más en piscinas.

### Submarinismo

Los menores de ocho años no deben recibir clases de este deporte, ya que sus pulmones no están maduros. Muchas organizaciones son partidarias de establecer la edad mínima en los 12 años, después de haber practicado buceo con tubo.

FUENTE: Alianza Europea para la Seguridad Infantil y Ministerio de Sanidad y Política Social.



## UN COMBINADO LETAL

mero debería ser 18 años y para el segundo, 16. Asimismo, se aboga por hacer obligatorio un permiso de navegación que acredite cierto nivel de conocimientos al usuario. Los nuevos clientes deben hacer un recorrido de prueba supervisado antes de lanzarse en solitario. Se debe exigir el uso de chaleco salvavidas, casco y prendas protectoras (como la mitad de un traje isotérmico) a conductores y pasajeros y prohibir el salto de olas, por su riesgo de causar colisiones y lesiones por impacto con el agua.

► **Deportes de arrastre.** Uno de los más populares es el esquí acuático. Los niños que lo practican deben ser buenos nadadores y saber utilizar las señales manuales, usar chalecos, guantes y cascos, así como prendas isotérmicas, incluso en aguas cálidas. Los conductores de las embarcaciones deben ir acompañados de un vigilante que se ocupará de observar al esquiador.

Capítulo aparte merecen los hinchables remolcados (plátanos acuáticos y neumáticos). Se aconseja extremar la prudencia para evitar golpes entre sus pasajeros, cuando viajan varios a la vez, y lanzamientos contra embarcaciones o embarcaderos a causa de giros bruscos.

Deportes como el windsurf y el kitesurf son objeto de especial atención. Para el segundo, la edad mínima es de 18 años y se aconseja comprobar si el usuario ha recibido un curso previo de formación acreditado. Casco y chaleco son prendas imprescindibles. Los menores si pueden practicar windsurf, aunque conviene que los principales lo hagan sólo en aguas cerradas y tranquilas, correctamente equipados con botas, guantes, una ayuda a la flotación y casco.

► **Piscinas.** La estética y la diversión priman en el diseño de las piscinas horeleras, una tendencia que suscita preocupación entre los expertos

El alcohol y el agua representan una mezcla explosiva. Entre el 30% y el 50% de los ahogamientos en jóvenes y adultos se relaciona con el consumo de bebidas alcohólicas, un hábito que se asoció en 2004 a un tercio de todas las muertes en embarcaciones de Estados Unidos. El riesgo aumenta por diversos motivos:

- ❶ Despistes del cuidador en la vigilancia de un menor, que pueden contribuir a que se ahogue.
- ❷ Caídas por la borda de embarcaciones de pasajeros ebrios.
- ❸ Se ha demostrado que el consumo de alcohol y drogas es un factor de riesgo en los accidentes de motos acuáticas.
- ❹ Un trabajo en jóvenes con lesión medular por tirarse de cabeza reveló que el 49% había bebido. Investigaciones experimentales muestran que cuando el nivel de alcohol en sangre es de 40mg/dl no se diferencia la profundidad y se desciende más de lo razonable.

en prevención de lesiones. Actualmente, se está elaborando una normativa europea sobre la seguridad en este tipo de equipamientos que exigirá medidas como la vigilancia de un socorrista, usar marcadores de profundidad indicando dónde se puede tirar uno de cabeza y dónde se hace pie, desagües más seguros para evitar atrapamientos, así como la posibilidad de alquilar equipos de ayuda a la flotación. En las piscinas privadas, se baraja exigir el vallado obligatorio con cierre automático para evitar ahogamientos infantiles.

Los toboganes, tanto abiertos como cerrados, están en el punto de mira por su riesgo potencial. El 18% de las lesiones acaecidas en las piletas europeas se produce en ellos. Para evitarlo, no se debe permitir bajar a dos personas a la vez o a un padre con su hijo en brazos. Cuando son grandes deben contar con vigilancia en ambos extremos. Hay que disuadir a los pequeños de tirarse boca abajo por el mayor riesgo de lesiones medulares y en la cabeza.

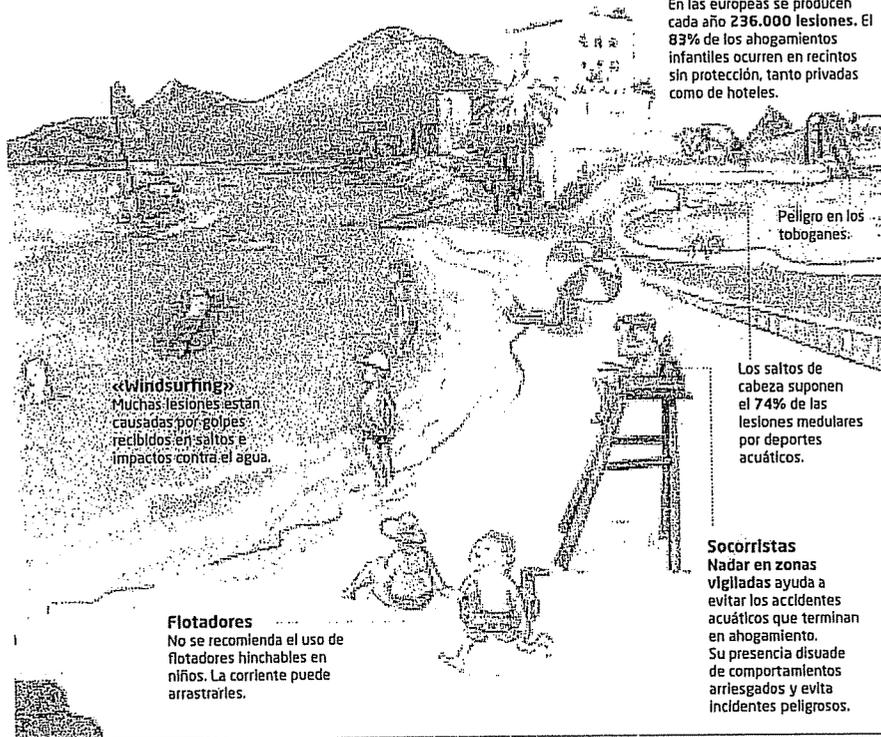
Como subraya el cirujano pediátrico Jorge Parise, miembro español de la Alianza Europea para la Seguridad Infantil, «la mayoría de sucesos no se debe al mal estado de los equipos ni a condiciones peligrosas, sino al comportamiento inadecuado del usuario». La falta de percepción social sobre estos riesgos y la escasa formación en su prevención dificultan atajar el 91% de las lesiones. Es la cifra que se calcula que se podría evitar con medidas educativas, medioambientales, de ingeniería y legislativas adecuadas. Perise cita algunas de demostrada eficacia, como incluir en el currículo escolar la «obligatoriedad de aprender a nadar o de vallar las piscinas privadas».

Francia es el primer país europeo que adopta esta última decisión. Rosa Ramírez no descarta que España siga esta senda. Su departamento revisa en este momento qué disposiciones regulatorias pueden generar ambientes más seguros.

Y es que, como señala María Seguí-Gómez, directora del Centro de Investigación Europeo para la Prevención de Lesiones de la Universidad de Navarra, la educación «es importante, pero no siempre funciona». Existen otras medidas más sencillas y efectivas. «Hay que poner freno a construir peligros. ¿Por qué no se venden las piscinas valladas?», cuestiona. «O se hace prevención medioambiental secando pozos, estanques y lagunas donde fallecen con mayor frecuencia los niños de sectores más desfavorecidos», dice. Porque las lesiones por ahogamiento también hacen diferencias de clase.

### En la piscina

En las europeas se producen cada año 236.000 lesiones. El 83% de los ahogamientos infantiles ocurren en recintos sin protección, tanto privadas como de hoteles.



«Windsurfing»  
 Muchas lesiones están causadas por golpes recibidos en saltos e impactos contra el agua.

**Flotadores**  
 No se recomienda el uso de flotadores hinchables en niños. La corriente puede arrastrarlos.

Peligro en los toboganes:

Los saltos de cabeza suponen el 74% de las lesiones medulares por deportes acuáticos.

**Socorristas**  
 Nadar en zonas vigiladas ayuda a evitar los accidentes acuáticos que terminan en ahogamiento. Su presencia disuade de comportamientos arriesgados y evita incidentes peligrosos.

Adolfo Aranz / EL MUNDO