

# Consejos para evitar las muertes por ahogamiento

## ***¿Por qué nos preocupa la prevención del ahogamiento?***

El verano ya llegó y todos vamos a ir a piscinas, lagos, ríos y playas para refrescarnos y divertirnos. Cada cuatro días, un residente de Virginia muere ahogado. Pero esto se puede prevenir.



## ***¿Cuáles son los hechos?***

De acuerdo con el Centro de Control de Desease y estudios asociados:

- El ahogamiento ocurre en segundos y, a menudo, es silencioso.
- Cualquiera puede ahogarse en cualquier momento que haya acceso al agua.
- Más niños de 1-4 años mueren por ahogamiento que cualquier otra causa de muerte, y el ahogamiento es la segunda causa principal de muerte por lesiones no intencionales en niños de 5 a 14 años.

## ***¿Cómo puedo mantener a mi familia y amigos seguros?***

- Asegúrese de que todos aprendan a nadar y habilidades que salvan vidas, incluso RCP.
- Esté preparado: tenga equipo de rescate cerca y un teléfono para llamar al 9-1-1.
- Haga un plan de acción de emergencia antes de nadar.
- Siempre supervise a un niño en o cerca del agua, que incluye la bañera, piscina/spa, baño, estanque o cualquier cuerpo de agua.
- Vacíe todos los contenedores y piscinas para niños inmediatamente después de su uso.
- Colóquelos boca abajo para que no acumulen agua.
- Cierre las tapas de los inodoros y use seguros para los asientos del inodoro para evitar el acceso.
- Use un chaleco salvavidas cuando sea necesario.
- Conozca los riesgos del agua natural y nunca nade solo.
- Evite el alcohol y esté al tanto de las condiciones médicas.

***Para obtener más información:*** [www.vdh.virginia.gov/injury-and-violence-prevention/drowning-prevention/drowning-prevention/](http://www.vdh.virginia.gov/injury-and-violence-prevention/drowning-prevention/drowning-prevention/)



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Blue Ridge Health District (BRHD). ¡Márquenlos "Me Gusta!"

Síganos en  
Facebook



**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH