



Prevención de ahogamientos en entornos acuáticos

Evitar ahogamientos también está en tu mano

Fundación **MAPFRE**



Normalmente, cuando pensamos en el verano nos viene a la cabeza la imagen de una playa o de una piscina. **En la época estival pasamos gran parte de nuestro tiempo libre divirtiéndonos y refrescándonos en el agua.** Pero no debemos olvidar que hay que extremar las precauciones.

El ahogamiento representa una de las 10 principales causas de muerte por lesión no intencionada en niños y jóvenes en todo el mundo (según informe de la OMS). 338 personas perdieron la vida por ahogamiento no intencional en los espacios acuáticos españoles a lo largo de 2020, lo que supone una disminución del 23,18 por ciento respecto a las 440 que fallecieron por esta causa en 2019, 102 menos que ese año. Así lo recoge el estudio comparativo del Informe Nacional de Ahogamientos (INA), que elabora la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo, tras el cierre provisional de datos a 31 de diciembre. Este dato nos indica que nos movemos en el buen camino pero todavía tenemos por delante una importante labor de concienciación y sensibilización que realizar.

Desde Fundación MAPFRE te proponemos que disfrutes siempre de tus vacaciones con seguridad.

Aprende a PREVENIR. Aprende a ACTUAR.

Te presentamos nuestra **Cadena de supervivencia del ahogamiento:**

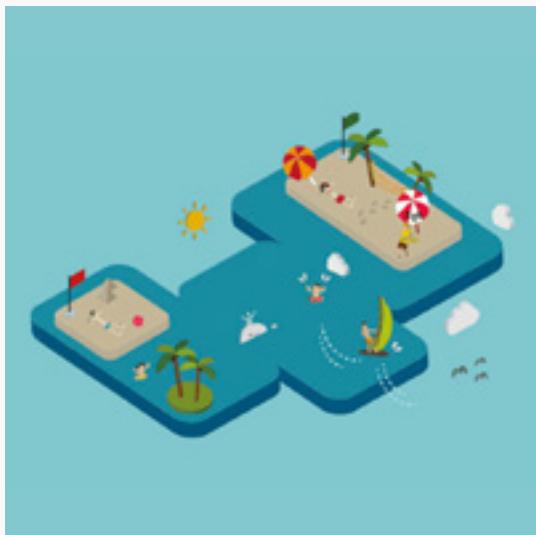


Con la autorización de sus autores: Szilman D. Webber, J. Quan, L. Blerens, J. Morizot-Lelte, L. Langerdorfer, S.J. Berman, S.L. Öfgren, B. Resuscitation (2014).



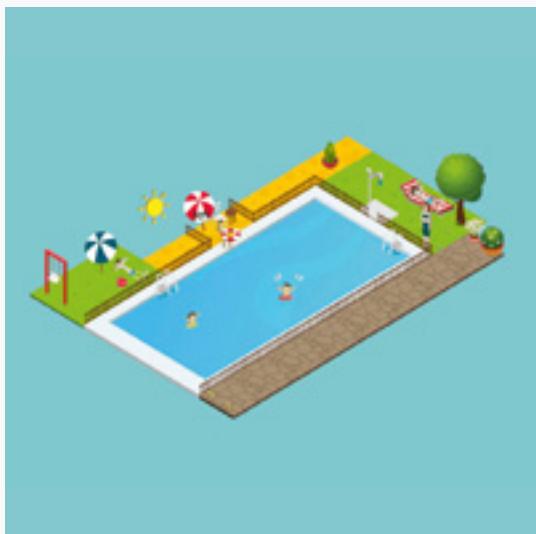
Descárgate el abanico
Consejos para la prevención
ahogamientos (4 MB)

Materiales



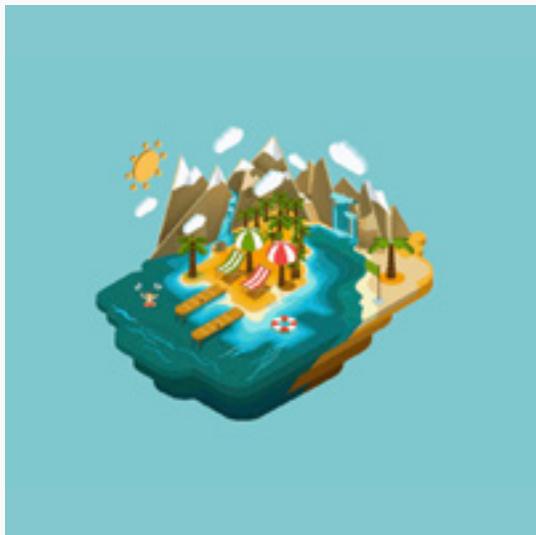
CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE AHOGAMIENTOS EN LA PLAYA

Ten siempre a mano este cartel que te recordará como actuar para poder disfrutar de forma segura cuando vayas a la playa. Diviértete en el agua sin poner tu vida en peligro.



CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE AHOGAMIENTOS EN LA PISCINA

Muchos de los percances que suceden en las piscinas se producen por no aplicar unas mínimas precauciones. Sigue estos consejos y podrás disfrutar en el agua sin sobresaltos.



GUÍA PARA DISFRUTAR DEL AGUA CON SEGURIDAD

En la guía **Este verano, disfruta con seguridad de los espacios acuáticos** encontrarás recomendaciones para prevenir incidentes y ahogamientos. Evita los sobresaltos este verano.





Guía para disfrutar del agua con seguridad

En nuestra "Guía rápida para la prevención de ahogamientos" vas a encontrar unos sencillos consejos que, si los pones en práctica, te ayudarán a evitar sustos, lesiones y ahogamientos. **Es esencial que respetes siempre las normas e indicaciones del servicio de socorrismo y en caso de urgencia no tardes en llamar al 112.**

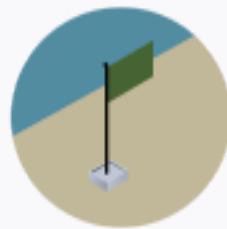




Bandera roja:
prohibido el baño.



Bandera amarilla:
baño con
precaución.



Bandera verde:
buenas condiciones
para el baño.



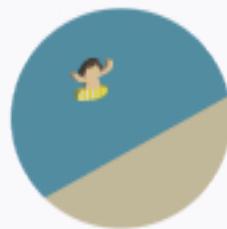
Conoce el lugar
donde te bañas.



Entra en el agua
con cuidado.



Mójate antes de
entrar al agua.



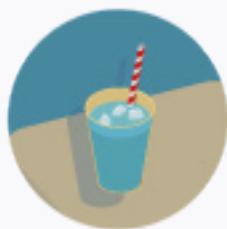
No te bañas solo.



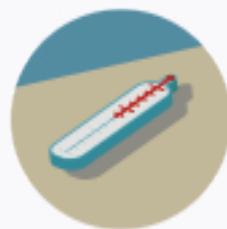
Vigila de cerca
a los niños
pequeños.



Nunca te alejes
de la orilla en
espacios naturales.



Bebe con
frecuencia cuando
hace mucho calor.



No te bañas si
sientes mucho
frío o cansancio.



Evita la
exposición
prolongada al sol.



Evita comidas
abundantes antes
del baño.



Conserva la
calma si estás en
peligro.



Pide ayuda si
ves a alguien en
peligro.



El número
de emergencia
es el 112.

