

# Ahogamiento: factores de riesgo y prevención

## **Tipo de publicación**

Materiales didácticos

## Resumen

Este material aborda los factores de riesgo y recomendaciones generales y por edades (infancia, adolescencia y juventud, adultos) para la prevención de ahogamientos, así como mitos y realidades.

Fue elaborado por el Programa de Salud de la Niñez del MSP junto a un equipo técnico de la OPS/OMS Uruguay.

[Acceder a la versión digital](#) (no accesible).

# Introducción

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), las lesiones no intencionales son una de las principales causas de muerte y discapacidad, y pueden tener un impacto grave en la vida de las personas. Los ahogamientos son parte de este tipo de lesiones. Se denomina ahogamiento a la dificultad para respirar causada por la inmersión o sumersión en un líquido. Este incidente puede ser fatal en cuestión de segundos o minutos si no se actúa con rapidez.

A nivel mundial, las tasas más altas de ahogamiento ocurren entre los niños de 1 a 4 años, seguidos por los niños de 5 a 9 años. Según el informe publicado por la OMS, los ahogamientos han causado más de 2,5 millones de muertes en la última década.

Es una causa importante de muertes que puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad. Comprender los factores de riesgo y las estrategias de prevención es esencial para reducir la incidencia de ahogamientos y garantizar la seguridad de nuestros seres queridos.

El Ministerio de Salud Pública como autoridad sanitaria nacional en su función de rectoría, ha definido Objetivos Sanitarios Nacionales al año 2030 (OSN 2030). Estos objetivos fueron elaborados a través de la priorización de problemas de salud de la población, según criterios de magnitud y relevancia.

**Dentro de los problemas críticos priorizados y resultados esperados, se destaca lo establecido en el Objetivo 2: Disminuir las cargas evitables de morbimortalidad y discapacidad a lo largo del curso de vida/ Reducir las muertes y lesiones por ahogamientos en niños de 1 a 15 años.**

## Situación en Uruguay

En Uruguay fallecieron en los últimos 5 años 189 personas por ahogamiento. Para los menores de 5 años constituye la primera causa de muerte por lesiones no intencionales y para los menores de 10 años la segunda.

Los jóvenes entre 14 y 24 años dan cuenta de más del 30% de los ahogamientos en nuestro país. Por cada persona fallecida se estima que hay cuatro que requirieron consulta en un centro de salud, quedando algunas de ellas con secuelas que los afectan en forma severa toda la vida.

**La mayor incidencia de ahogamientos se observa durante la temporada de verano (diciembre a marzo)** cuando la actividad acuática aumenta significativamente pero se producen durante todo el año. Ocurren en su mayoría durante actividades recreativas seguidas por las actividades laborales.

Las áreas más críticas incluyen las playas de Canelones, Maldonado, Rocha y la costa del río Uruguay, así como las piscinas privadas en áreas urbanas y rurales.

**Los varones tienen una mayor incidencia de ahogamientos en comparación con las mujeres, con una relación aproximada de 4:1.**

[Acceder a la campaña de prevención de ahogamientos 2023 en el canal de YouTube de la Secretaría Nacional del Deporte.](#)

# Factores de riesgo y prevención por grupos de edad | Infancia

**El principal factor de riesgo en este grupo es el fallo en la supervisión de los padres o cuidadores causados por distracciones cotidianas (en particular el uso de celulares).** Es importante tener en cuenta que los ahogamientos pueden ocurrir en cualquier cuerpo de agua, incluidos recipientes domésticos como bañeras, baldes de agua o pozos con agua, especialmente en el hogar.

Si un bebé se resbala o gira y cae boca abajo, es posible que no pueda darse vuelta. **Nunca los deje solos.** Un niño pequeño puede ahogarse en tan solo 2 centímetros y medio de agua.

## Piscinas y recipientes

Es importante vaciar todos los recipientes que contengan agua en el hogar como baldes y bañeras, cubrir los pozos y las piscinas pequeñas y cercar de forma segura las grandes.

Las piscinas deben **estar cercadas en sus cuatro lados.** Los cercos deben ser suficientemente altos, con una estructura que no permita trepar y el cierre de la reja debe ser seguro.

## Vigilancia

Los niños siempre deben estar acompañados por un adulto cuando juegan en el agua.

Los ahogamientos de los niños más pequeños suelen ocurrir en piscinas privadas y bañeras en domicilio.

Mientras los niños estén en el agua se debe asignar una persona que los vigile y deje de hacer otras actividades. Se recomienda realizar turnos entre los adultos para el cuidado constante.

Para los niños más grandes la supervisión de los adultos, atenta y constante sigue siendo prioritaria. Quien supervisa debe poder responder adecuadamente ante una situación de riesgo vital. En esta edad se suman a los escenarios posibles, distintos cuerpos de agua como mares, estuarios, ríos, arroyos, lagos, lagunas, canteras o cañadas. Se debe mantener siempre a los niños bajo vigilancia directa cuando estén en el agua o cerca de ella, para niños pequeños a un brazo de distancia.

## Sobre el uso de juguetes

**No deje juguetes en la piscina**, pueden ser un atractivo para los más pequeños. No permita que los niños jueguen solos con inflables, panchos u otros flotadores en la orilla de la playa sin supervisión.

## Respetar las normas y señales

Es importante que los niños aprendan a reconocer y **respetar las señales** de advertencia en la playa o en la piscina. Enseñarles a obedecer y comprender estas señales es una forma clave de mantenerlos seguros.

## No correr cerca del agua

Las áreas alrededor de las piscinas y las playas pueden ser resbaladizas. Correr cerca del agua puede provocar caídas que podrían terminar en lesiones serias. Los niños deben caminar con cuidado para evitar tropezar o caerse. En ese mismo sentido, debe evitarse caminar sobre zonas de rocas o espinos, ya que un resbalón puede conducir a una caída al agua y lesiones.

## Usar siempre flotadores o chalecos salvavidas

Es esencial usar chalecos salvavidas o flotadores adecuados para su tamaño. Los chalecos deben estar bien ajustados y aprobados para actividades acuáticas, ya que proporcionan una capa adicional de protección en caso de emergencia. Tener en cuenta que los inflables circulares, los panchos, las colchonetas y las alitas son juguetes y no elementos de seguridad para el agua.

## No se debe empujar o jugar bruscamente

Los juegos bruscos como empujar o saltar encima de los demás en el agua pueden ser peligrosos. Es importante enseñar a los niños que deben evitar este tipo de juegos, ya que pueden causar que alguien se lastime o quede atrapado bajo el agua sin poder salir.

## Salir del agua si se sienten cansados

Si los niños se sienten cansados o empiezan a tener frío, deben salir del agua de inmediato. La fatiga puede hacer que sea difícil nadar, y el frío puede afectar su capacidad para mantenerse a flote. Es importante que sepan reconocer estos signos y buscar la ayuda de un adulto.

## **Los adultos deben vigilar todo el tiempo**

Los niños no siempre comprenden los peligros del agua. Por eso, los adultos deben mantener una vigilancia constante y activa.

Esto significa que los cuidadores no deben distraerse con teléfonos móviles u otras actividades cuando los niños están en el agua. El adulto responsable debe estar a un brazo de distancia del niño.

La supervisión capaz y atenta es la mejor prevención.

# Factores de riesgo y prevención por grupos de edad | Adolescentes

El agua es un lugar de diversión y recreación, pero también conlleva ciertos peligros si no se toman las medidas necesarias. En la adolescencia, es común que los jóvenes se sientan seguros de sí mismos, confiando en sus habilidades. Sin embargo, es crucial que comprendan los riesgos y tomen precauciones para evitar lesiones y tengan en cuenta algunos consejos para garantizar su seguridad en entornos acuáticos.

## No deben nadar solos

Aunque los adolescentes sean buenos nadadores, siempre es más seguro nadar en compañía. Si ocurre un incidente o si se sienten mal, un amigo o un adulto puede intervenir y pedir ayuda. La regla es clara: nunca deben nadar sin la presencia de otra persona, especialmente en lugares como ríos, playas o piscinas no vigiladas.

## Respetar las señales

Las señales en playas y piscinas están diseñadas para proteger a las personas. Si ven una bandera roja en la playa, significa que las condiciones del mar son peligrosas, y es fundamental que los adolescentes respeten esta advertencia, aunque se sientan confiados en sus habilidades para nadar. Evitar riesgos innecesarios es la mejor decisión.

## Baños en zonas habilitadas

Los baños en zonas no habilitadas y/o en horarios sin supervisión de guardavidas constituyen el mayor riesgo en este grupo. La habilidad en el agua y el desconocimiento de los riesgos en diferentes entornos acuáticos, combinada con la imprudencia, pueden ser peligrosas. Cuidarse a sí mismos y a sus amigos es una responsabilidad compartida.

## Cuidado con las corrientes

Existen distintos tipos de corrientes en ríos y playas. No es recomendable nadar contra ellas ya que esto podría acelerar el cansancio.

Un tipo particular son las corrientes de retorno que ocurren en algunas playas, fluyen alejándose de la costa y son difíciles de percibir. Si una persona se ve atrapada en una de ellas, no debe nadar en contra. La mejor opción es flotar, levantar la mano para pedir ayuda (señal internacional de auxilio) o moverse paralelamente a la costa hasta salir de la corriente.

## Evitar el consumo de alcohol u otras sustancias

El consumo de sustancias psicoactivas/drogas de abuso y las actividades acuáticas son una combinación peligrosa.

El consumo de alcohol reduce la capacidad de tomar decisiones claras, afecta el juicio y debilita las habilidades para nadar, lo que incrementa significativamente el riesgo de ahogamiento.

## Habilidades de supervivencia y rescate seguro

Saber mantener la calma y flotar en el agua en situaciones de peligro o cansancio puede ser vital. Además, deben aprender a ayudar a otros sin poner en riesgo sus propias vidas. Nunca deben lanzarse al agua para un rescate, es importante conocer y aplicar los pasos de la cadena de supervivencia para el ahogamiento. Si se observa a alguien en peligro, la mejor forma de ayudar es bajo el principio de la seguridad personal primero, lanzando un objeto flotante o un elemento de alcance y seguir los pasos de la cadena de supervivencia para el ahogamiento. Se debe llamar de inmediato al guardavidas o al 911 para obtener ayuda profesional.

## Cuidar de los demás

Si los adolescentes están en una piscina o en la playa con amigos, es fundamental que se vigilen mutuamente. A menudo, las señales de peligro no son evidentes, y la atención entre compañeros puede marcar la diferencia. Si observan que alguien está en apuros, deben buscar la ayuda de un adulto o llamar al 911 lo antes posible.

## Uso de dispositivos de flotación

En actividades acuáticas como el kayak o deportes náuticos, el uso de chalecos salvavidas es obligatorio. No importa cuán confiados se sientan los adolescentes, o si son buenos nadadores,

un chaleco salvavidas puede ser la diferencia entre la vida y la muerte en caso de un incidente inesperado.

## Factores de riesgo y prevención por grupos de edad | Adultos

Uruguay es un país rodeado de ríos y playas, donde además es frecuente el uso de piscinas, por ello, es esencial que los adultos estén informados y preparados para disfrutar del agua de manera segura.

Una de las primeras medidas para prevenir ahogamientos es conocer los riesgos. Las personas deben identificar las zonas con mayor peligro, como playas con fuertes corrientes o piscinas sin vigilancia. También es importante prestar atención a las condiciones meteorológicas, ya que nadar, practicar deportes náuticos o pescar durante tormentas o con vientos fuertes puede ser extremadamente peligroso.

Los ahogamientos en los adultos ocurren con frecuencia mientras desempeñan actividades laborales. En este sentido es fundamental el uso del chaleco salvavidas para navegar, independientemente de la edad de la persona y de su experiencia en las tareas que desempeña. Así mismo es vital que las embarcaciones cuenten con todos los elementos de seguridad que establecen las Normas Nacionales.

Cuando se acompaña a personas mayores o con condiciones de salud que limitan su movilidad, se deben garantizar entornos seguros y la supervisión constante.

# Recomendaciones generales

## Normas de seguridad

El cumplimiento de las normas básicas de seguridad acuática es fundamental. Nunca se debe nadar solo, especialmente en áreas alejadas o no supervisadas. Es fundamental observar las señales de advertencia en las playas; las banderas rojas indican condiciones peligrosas y deben ser respetadas. Además, es necesario que cada persona conozca sus propios límites físicos, evitando nadar largas distancias o exponerse a aguas frías sin la preparación, vestimenta y elementos de seguridad adecuados.

## Consumo de Alcohol

Otro factor de riesgo es el consumo de alcohol antes o durante las actividades acuáticas. El alcohol afecta el juicio, la capacidad de reacción y disminuye la temperatura corporal en inmersión lo que aumenta considerablemente la posibilidad de incidentes. Es recomendable que las personas eviten el consumo de bebidas alcohólicas si planean nadar o participar en deportes acuáticos.

## Dispositivos de flotación personal

El uso de chalecos salvavidas es una medida sencilla pero fundamental en actividades como surf, kayak, la navegación y otros deportes acuáticos. Incluso las personas que saben nadar deben utilizar chalecos salvavidas para minimizar los riesgos en caso de imprevistos.

## Cómo responder en situaciones de riesgo

Es importante mantener la calma. Si se siente en riesgo, debe flotar de espaldas para conservar energía y hacer la señal internacional de auxilio. Además, es esencial proteger a los más vulnerables.

Estar mejor preparados ante emergencias implica saber realizar primeros auxilios y RCP (Reanimación Cardiopulmonar). Esto permite actuar rápidamente ante un posible ahogamiento y mejorar la sobrevida de las personas.

Por último, es fundamental tener a mano los números de emergencia en caso de cualquier situación de riesgo. En Uruguay, el número de emergencias es el 911, y en zonas costeras, la Prefectura Nacional Naval también puede brindar asistencia.

# Mitos y realidades

13 mitos y realidades vinculadas a la prevención de ahogamientos

Mitos	Realidades
Tener autonomía en el agua es sinónimo de seguridad.	Ser competente en el agua requiere de habilidades acuáticas variadas, conocimientos de seguridad acuática, de los riesgos en diferentes entornos acuáticos, de cómo lidiar con ellos y comprender la necesidad de una supervisión capaz.
El ahogamiento es un problema del verano.	El ahogamiento sucede todo el año y mayormente en áreas o momentos sin servicio de guardavidas.
Es difícil ahogarse en poca profundidad.	Los niños pequeños pueden ahogarse en pocos centímetros de agua. Su supervisión debe ser constante.
Si los adolescentes van entre amigos a disfrutar del agua, entre ellos se cuidan.	Los adolescentes buscan la aprobación entre iguales y tienden a asumir riesgos aún comprendiendo el posible peligro. Es fundamental que concurran a espacios con servicio de guardavidas y que las familias dialoguen sobre ello.
Entre hermanos, se cuidan. El más grande puede cuidar al pequeño.	El cuidado de los niños siempre es responsabilidad del adulto. Quien supervisa debe poder actuar adecuadamente ante una situación de riesgo, ya sea sacando del agua o brindando RCP.
Los métodos que fuerzan las inmersiones para aprender a flotar proveen seguridad a los niños. Aunque al niño no le guste, llore o trague agua, el fin justifica los medios.	La supervisión adecuada es la medida de prevención más eficaz según la evidencia. La responsabilidad de este cuidado es de los padres, no del niño. Las experiencias negativas desatienden su derecho a un ambiente seguro y su necesidad de contención emocional. Puede generar traumas en la edad adulta y disminuye los aprendizajes acuáticos a lo largo de la vida.
Si una persona se está ahogando y soy buen nadador/a, tengo que entrar al agua y ayudarle.	Lo primero es avisar al guardavidas. Las formas de rescate seguro se basan en la seguridad personal y son desde tierra. Una víctima tiene miedo, buscará apoyarse en el eventual rescatista para poder respirar. El guardavidas sabe y entrena para prevenir y lidiar con esta situación. Rescatar sin estar preparado genera más víctimas.
Si estoy bañando al niño o el niño juega en la piscina, atender el teléfono es un segundo. Si pasa algo me voy a dar cuenta.	El ahogamiento es silencioso y sucede en segundos. La supervisión debe ser capaz, constante y atenta. Aprender RCP es muy importante para cuidar la vida y calidad de vida en caso de ahogamiento.
Si no lo encuentro seguro está con sus juguetes o se escondió.	Si no lo encuentras, búscalo primero en el agua. Los niños pequeños son curiosos y exploradores, el agua es un gran llamador. Su calidad de vida dependerá del tiempo que pase sumergido. Las piscinas deben tener el acceso restringido con vallado o ser vaciadas después de su uso.

**Mitos****Realidades**

Si soy buen nadador/a y estoy en una embarcación, no necesito usar chaleco salvavidas.

El chaleco salvavidas es obligatorio en embarcaciones. En una situación de riesgo como una caída o que la embarcación voltee, permite mantenerse a flote, descansar o realizar maniobras con menor riesgo. Debe estar homologado y ser del tamaño de la persona.

Aprendí a tomar olas y pararme en la tabla, ¡ahora a surfear en todos lados!

Las habilidades y técnicas son una parte del surfing. Conocer aspectos de seguridad y riesgos, reconocer la playa y ola adecuada para el nivel personal y conocer reglas de cortesía con otros surfistas, son aspectos igualmente importantes.

Ahora que ya nado 2500m en la piscina, puedo hacer una travesía de esa distancia.

El nado en aguas abiertas funciona muy diferente a la piscina. Hay corrientes, vientos, fauna, flora, aguas frías y oscuras. Las condiciones pueden cambiar imprevisiblemente. Esto afecta: nadar de forma lineal, las distancias y el tiempo de nado. Es importante usar siempre boya de natación, elegir un trayecto adecuado al nivel personal, chequear el estado del tiempo y vientos, y prepararse progresiva y similarmente a este tipo de situación para que sea un éxito. Siempre avisar al guardavidas.

El ahogamiento es un accidente y se debe al destino.

**El ahogamiento es una lesión 100% prevenible. No se debe al azar.** Conocer los riesgos y prevenirlos es fundamental.

## Epílogo

La prevención de ahogamientos en Uruguay requiere un enfoque integrado que incluya educación, medidas de seguridad y vigilancia constante. Es necesaria la creación de un Plan Nacional de Seguridad Acuática que establezca reglamentaciones, promueva la investigación del tema e impulse legislación en la materia. Adaptar las estrategias de prevención a la realidad local y las características específicas de los entornos acuáticos en el país es esencial para proteger a nuestros seres queridos y reducir la incidencia de estos trágicos eventos.

**Cualquier persona puede ahogarse, a nadie debería sucederle.**