

0203 Salud

SUPLEMENTO DE LA NUEVA ESPAÑA
 17 DE AGOSTO DE 2018



El monitor Daniel Suárez, con Senén Minas y Martín Rodríguez, durante una clase. | CAROLINA DÍAZ

La piscina, asignatura de primera

Numerosas familias aprovechan el verano para inscribir a sus hijos en cursos de natación ● “El medio acuático es ideal para mantener sano el sistema cardiovascular”, señalan los expertos

Amor DOMÍNGUEZ
 Pedro FERNÁNDEZ
 OVIEDO

Faltan diez minutos para que empiece la clase, pero el pequeño Miguel Fernández ya espera impaciente al borde de la piscina. “El objetivo es la seguridad, no busco que mi hijo sea un gran nadador, quiero que pierda el miedo al agua y aprenda a flotar”, explica su madre, Montserrat Martínez. Una de las cosas que más aterra a los padres cuando llega el verano es que los niños puedan sufrir un accidente si caen al agua en un despiste. No en vano, los ahogamientos constituyen una de

las principales causas de mortalidad infantil durante los primeros cinco años; además, ocurre en apenas segundos. De ahí que sea tan importante que los menores se familiaricen con el entorno acuático lo antes posible.

No hay un consenso general sobre cuál es la edad adecuada para empezar a nadar. En la mayoría de centros, la edad mínima ronda los tres meses con clases para iniciar a los bebés en el medio. A esta edad, todavía mantienen el reflejo innato de cerrar la glotis cuando les entra agua, por lo que, al sumergirlos, cierran automáticamente el paso de las vías respiratorias. Al crecer, lo van perdiendo, al igual que el instinto de “caminar” en el agua.

Los bebés menores de un año se adaptan al medio acuático más fácilmente que los mayores, y esto evita que tengan miedo al agua en el futuro. “No van a aprender a nadar tan pequeños, pero sí van a coger referencias y adelantar procesos de aprendizaje en el agua en las siguientes etapas”, detalla Héctor Secades, monitor en Arenas Sport Center.

La temperatura del agua es importante a la hora de que los pequeños se adentren en la piscina: debe rondar los 22 grados. Para ellos, la piscina es como una bañera grande, y el entorno tiene que ser atractivo, con juguetes, colchonetas y un ambiente que los motive. Es muy importante que el bebé se sienta có-

modo y confiado en el agua. “En los grupos de bebés siempre tiene que estar con ellos un familiar; ellos funcionan por estímulos, así que es muy importante que no les transmitan miedo o angustia”, advierten los expertos.

Al principio, el bebé simplemente disfrutará de las nuevas sensaciones que le provoca el agua. Sentirá la ingravidez y aprenderá a flotar. Será más adelante cuando empiece a sumergirse y aprenda las técnicas básicas de la natación. “Es normal que en algún momento lloren si notan algo nuevo, pero lo más importante es conseguir que se mantengan, no busquemos que sea un trauma”, detalla Héctor Secades. “Les enseñamos técnicas

Los socorristas no son "nannies"

La supervisión continua es el primer mandamiento para evitar ahogamientos de menores en playas y piscinas

Myriam MANCISIDOR
 AVILÉS

Playas, piscinas, parques acuáticos, ríos, embalses... En verano, las zambullidas son una forma divertida de disipar los calores y, sobre todo, de que los niños liberen tensiones. Pero los mayores al cargo de menores deben cumplir a rajatabla los mandamientos de salvamento para evitar ahogamientos: el primero, la supervisión continua de los bañistas, más si no saben flotar. Segundo mandamiento: "Nosotros no somos 'nannies', no podemos vigilar a los niños el día entero mientras los padres se echan una siesta o actualizan las redes sociales", coinciden los socorristas consultados, quienes recomiendan tener a los niños siempre bajo control cuando están en contacto con el agua.

La cuestión no es baladí: los accidentes en el agua pueden tener repercusiones muy graves, incluso con riesgo para la propia vida. Siete de cada diez ahogados en verano son menores de 6 años, y tres de cada cuatro fallecimientos se producen en piscinas privadas. Guillermo Pérez Holguera es socorrista de la piscina de Solloviu, en Illas, con un vaso grande y otro pequeño. Habla de un tercer mandamiento para evitar accidentes: evitar que los niños se empujen entre ellos. "Pero lo fundamental es que los padres estén pendientes de los críos, porque nosotros, como socorristas, no somos niños. Antes que mi supervisión está la de los tutores de los niños".

Ignacio Flórez, coordinador de salvamento en Castrillón, coincide con Holguera. "La supervisión continua es el único secreto para evitar accidentes", dice. Y corrobora: "Es imposible que los socorristas controlemos a todos los niños y, lo más importante, no somos cuidadores, somos personal de salvamento". Flórez recomienda también que los niños se bañen siempre acompañados de un adulto, y aconseja que se eviten flotadores tipo "donut", ahora tan de moda a costa de las "celebrities". "Se pueden usar manguitos, burbujas, chalecos... Pero está prohibido el uso de esos flotadores porque se pueden volcar fácilmente".

También incide en la importancia de vigilar a los niños que se bañan o juegan en los pozos que dejan las mareas. "Se ha dado algún caso de niños que se caen y se quedan con la cara en el agua, y es igual de peligroso bañarse a gran profundidad que en unos centímetros",

puntualiza. Guillermo Pérez Holguera destaca la importancia de controlar a los usuarios que se bañan en la "piscina pequeña". Con niños en el agua no se puede bajar nunca la guardia. Otro mandamiento para evitar ahogamientos.

La Asociación Nacional de Seguridad Infantil ha elaborado un decálogo con recomendaciones y medidas preventivas encaminado a evitar ahogamientos infantiles en piscina. Se detalla a continuación.

Supervisión continua. No existe sustituto de la supervisión de un adulto. Por ello la estricta vigilancia y el control permanente son básicos. Si son varios los adultos en casa o en el hotel, se recomienda que se nombre a un responsable o hacer turnos; de lo contrario, se puede caer en el error de confiar que otro está observando a los niños y que no sea así.

A un brazo (norma 10/20). Prevalce la supervisión continua, pero es fundamental que cada diez segundos un adulto mire si hay niños en la piscina o alrededor de ella, y que esté en disposición de llegar al vaso en menos de 20 segundos, o lo que es lo mismo: debe poder alcanzar al niño con el brazo. Se recomienda asimismo evitar cualquier distracción con teléfonos móviles y redes sociales.

Detectar riesgos. Previamente, el adulto debe recorrer el camino desde el hogar hasta la piscina, tal y como lo haría el niño, asegurándose de que en ningún caso el pequeño pueda llegar hasta el agua por sí solo ante un descuido.

Protección. En función de los riesgos deben instalarse dispositivos de seguridad.

Aprendizaje y educación. Los niños deben aprender lo antes posible a flotar primero y a nadar después.

Rescate. Los adultos deben tener siempre a mano algún dispositivo de rescate básico, salvavidas, pértiga y teléfono.

Orden. El mejor hábito consiste en recoger los juguetes y otros elementos de flotación que puedan resultar llamativos para el niño. En caso de requerir un sistema de flotación, los expertos recomiendan chalecos adecuados al niño. Los manguitos y los flotadores son cosa del pasado.

Drenajes. La Asociación Nacional de Seguridad Infantil recomienda vigilar los drenajes.

Seguridad. Se recomienda instalar elementos de seguridad activa, como vallas de piscina o cobertores, y de seguridad pasiva, como alarmas de inmersión.

Emergencias. Los adultos y los niños deberían aprender RCP (reanimación cardiopulmonar).

Apuntes

Un modo agradable de eliminar estrés

Nadar genera numerosos beneficios para la salud. Según Daría Díaz, es una práctica habitual para las personas con dolencias de espalda. Aun no sufriendolas, la monitora recomienda esta práctica al menos tres veces por semana: "Te ayuda a relajarte y a descansar, fortalece el cuerpo y es una forma agradable de desestresarse".

Herramienta protectora para los pequeños

La Organización Mundial de la Salud (OMS) hace hincapié en la concienciación tanto de las organizaciones como de las personas sobre la indefensión de los pequeños a la hora de enfrentarse al agua. La ausencia de barreras físicas, la no supervisión de los niños o la falta de sensibilización son los principales riesgos que acechan a los menores.

Paliar una de las causas de muerte evitables

El ahogamiento es una de las principales causas de muerte prevenible en todo el mundo. La preocupación se hace evidente en edades tempranas, por la indefensión de los niños ante el agua. En consecuencia, es importante enseñarles desde una edad temprana los posibles peligros con los que pueden encontrarse y el modo de sortearlos.

Asturias registra el 4,4% de los ahogamientos

Asturias es la octava provincia del país con mayor tasa de ahogamientos: un 4,4 por ciento del total, según los datos del Informe Nacional de Ahogamientos de la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo (RFESS).

para sujetar a los niños de forma correcta, pero a veces tienen más miedo los padres que los propios bebés. Hubo un caso en el que el padre lo intentó de todas las maneras y le dijimos que volviera al día siguiente, cuando el niño estuviera más calmado; al final conseguimos que hiciera los 45 minutos de clase", puntualiza Daría Díaz, monitora de GoFit. Hacia los 3 o 4 años, el niño ya está dotado de la coordinación muscular necesaria para desplazarse solo de un lado a otro.

Pero saber nadar no sólo constituye un importante seguro de vida para nuestros hijos. Además, es uno de los deportes más completos que existen. Aparte del gran número de músculos que interviene, el medio acuático es ideal para mantener sano el sistema cardiovascular, prácticamente a cualquier edad. En niños, además, regula el colesterol y previene la obesidad. A pesar de todo, actualmente sólo la practica el 8 por ciento de los niños. "Lo más recomendable sería venir a la piscina tres veces por semana, pero muchos dejan las clases en cuanto aprenden a nadar", lamenta Daría Díaz. Un viaje en colchoneta pone punto final a la clase de hoy. "Lo que más me gusta es que el agua me refresca, tengo ganas de volver", apunta Telmo García, mientras se despoja de sus gafas de bucear. En verano, los deberes están en la piscina.



En las dos imágenes de arriba, Miguel Fernández. Bajo estas líneas, dos ejercicios de Leo Cabrero. En el círculo, los alumnos con la monitora Daría Díaz. | CAROLINA DÍAZ

