

---

## Seguridad en el agua. Medidas de Protección

Te ofrecemos algunos consejos para pasarlo bien y disfrutar con seguridad [en la piscina](#) o el mar.

- Aprende a nadar y a bucear.
- Hazlo siempre con gente. Es más divertido y te pueden ayudar si tienes un problema.
- No te bañes en áreas no autorizadas para el baño.
- Asegúrate que alguien pueda verte en caso de que necesites ayuda.
- Mantén atención a las señales de seguridad de la piscina y de advertencia sobre el estado del mar.
- En la playa respeta las indicaciones:
  - bandera verde: baño sin peligro
  - bandera amarilla: baño peligroso
  - bandera roja: prohibición de baño
- No te metas de forma brusca en el agua. Hazlo de forma progresiva la primera vez que te bañes y después de las comidas. También si has tomado mucho el sol o has hecho ejercicio intenso (evita un "[golpe de calor](#)").
- Espera por lo menos dos horas para bañarte después de comer.
- No te tires de cabeza sin haber comprobado antes la profundidad del agua. Puedes ocasionarte una lesión grave en la cabeza o espalda.
- No te lances al agua en zonas desconocidas, con poca profundidad, desde una altura elevada o donde pueda haber piedras o ramas.
- Ten cuidado de no chocar con personas que están en el agua.
- Evita bucear o saltar en aguas turbias donde puede ser que no veas a otros nadadores y objetos.
- Utiliza [cremas protectoras solares](#), con factor 15 o superior. Si es posible aplícatelas 30 minutos antes de estar expuesto al sol. Póntelas cada cierto tiempo, aproximadamente cada 2h y después de bañarte.
- Protege tus ojos con gafas de sol. [Los rayos del sol](#) pueden lesionar tu piel y ojos, produciendo quemaduras y cáncer.

- Nunca bebas alcohol ni tomes drogas si vas a nadar. Alteran el nivel de conciencia y disminuyen los reflejos. Podrías ahogarte.
- No te metas en el mar o la piscina en la oscuridad. Tu capacidad de ver un peligro es menor y nadie podría verte si te ocurre algo.
- No te alejes demasiado pues puede que no tengas fuerzas para realizar la vuelta.
- Nadar es un trabajo duro. Si te sientes cansado, descansa flotando sobre tu espalda.
- Si se hace de noche o hay un empeoramiento del tiempo con nubes, riesgo de tormenta, sal del agua.
- Evita el baño en ríos, lagos y pantanos. Puede haber corrientes internas, pozas y plantas acuáticas que te atrapen o arrastren.
- Usa chaleco salvavidas siempre que subas a una barca o hagas algún deporte acuático.
- Cuando estés fuera del agua seca bien tus oídos. El agua puede provocarles inflamación y dolor.

### **Enlaces de interés**

- En *Familia y Salud*: RECURSOS. Vídeos: [Seguridad en el agua](#).
- [Recomendaciones para el periodo estival](#). *Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social*, 2019.
- Guía "[Disfruta del agua y evita los riesgos. Guía para las familias](#)". *Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social*, 2011.
- [Decálogo del nadador](#). Disfruta del agua sin riesgos. Disfruta de un baño seguro. Conoce las normas de seguridad y respétalas. *Ministerio de Sanidad y Política Social*.
- [Guía de la Alianza Europea: Protección de los niños y jóvenes en las actividades acuáticas recreativas](#). *European Child Safety Alliance. EuroSafe*, 2011.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

# Seguridad en el agua. Medidas de Protección

Ana Fierro Urturi. Pediatra



[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)

---

**Fecha de publicación:** 25-02-2013

*Última fecha de actualización:* 25-04-2016

**Autor/es:**

- [Ana M<sup>a</sup> Fierro Urturi](#). Pediatra. Centro de Salud "Pisuerga". Arroyo de la Encomienda. La Flecha (Valladolid)

