



SAFETY & RESCUE

INSTRUCTOR ALLIANCE



1 persona se ahoga cada
90 segundos
en todo el mundo

(excluyendo muertes por inundaciones, tormentas, tsunamis y otros desastres relacionados con el agua).



El ahogamiento es una lesión por privación de oxígeno en el cerebro.

Necesitan respiraciones de rescate para restaurar el oxígeno.



Los niños son los más susceptibles al ahogamiento, generalmente debido a la falta de supervisión adulta.



Los hombres jóvenes (16–26 años) también son otro grupo demográfico en riesgo.

PRINCIPALES FACTORES QUE CONTRIBUYEN AL AHOGAMIENTO

1



No usar un Dispositivo de Flotación Personal (PFD)

2



Intoxicación (alcohol) y/o drogas

3



Incapacidad para nadar o falta de instrucción formal en natación

SIETE ACCIONES PARA SALVAR A ALGUIEN DE UN AHOGAMIENTO

1



**LLAME
PIDA AYUDA**

Active el Sistema de Servicios Médicos de Emergencia (EMS) y busque ayuda cercana.

2



**SAQUE DE
LA AGUA**

SI ESTÁ CONSCIENTE:

- Dígale que nade.
- Alcance o lance ayuda.
- Use un PFD para entrar.
- Salpique para defensa propia.
- Remolque a la orilla.

SI ESTÁ INCONSCIENTE:

- Use un PFD y haga contacto.
- Coloque boca arriba.
- Dé respiraciones de rescate cuando sea posible.
- Remolque boca arriba.

3



**COLOQUE EN UN LUGAR
ALTO Y SECO**

Coloque a la víctima sobre una superficie firme y seca para permitir un RCP y uso del DEA (desfibrilador externo automático) efectivos.

4



**DÉ 5 RESPIRACIONES
DE RESCATE INICIALES**

- Abra la vía aérea.
- Pellizque la nariz (boca a boca).
- Dé ventilaciones usando boca a boca, boca a mascarilla o bolsa-válvula-mascarilla (BVM) si está disponible y está capacitado.
- Ventile a través de la espuma si está presente.
- Cada respiración debe producir elevación visible del pecho.

5



**RETIRE EQUIPO
RESTRICTIVO**

Retire el equipo y la ropa que interfieran con:

- Manejo de la vía aérea
- Respiraciones de rescate
- Compresiones torácicas
- Colocación de parches del DEA

6



RCP Y DEA

- Realice RCP usando una relación de 30:2 (compresiones:ventilaciones).
- Después de aproximadamente 2 minutos (5 ciclos), reevalúe si hay signos de vida o pulso (si está capacitado).
- Sin pulso: Continúe con la RCP.
- Pulso presente pero no respira: Dé 1 ventilación cada 5 segundos usando boca a boca, boca a mascarilla o BVM.
- Niños (1–8 años) con dos rescatadores: use una relación de 15:2.
- Use un DEA tan pronto como esté disponible y siga sus indicaciones.

7



**BUSQUE ATENCIÓN
MÉDICA Y APOYO
EMOCIONAL**

Toda persona que haya sufrido un ahogamiento debe recibir evaluación médica, incluso si parece haberse recuperado.

Rescatadores, familiares y testigos pueden beneficiarse de apoyo emocional o psicológico después del incidente.

PREVENGA EL AHOGAMIENTO. USE UN PFD. APRENDA A NADAR. EVITE EL ALCOHOL Y LAS DROGAS. SUPERVISE A LOS NIÑOS.