

Técnicas para sobrevivir en el agua desde pequeños

La instructora Milvia Russian enseña a Abbey Del Corral a sobrevivir en el agua.

Cortesía Colombia Paez

BY COLOMBIA PAEZ

ESPECIAL/EL NUEVO HERALD

Asus 18 meses de vida, Abbey Del Corral ya puede salvarse de morir ahogada y su madre puede ir tranquila al trabajo sin la preocupación de que su hija esté cerca del agua con el peligro inminente de muerte o lesión cerebral. El ahogamiento es la causa número uno de muerte entre niños de uno a cuatro años.



Los ahogamientos pueden ocurrir a muy temprana edad durante diversas actividades ya sea de recreación en piscinas, saliendo en una embarcación, en la playa, lagos; o en la propia casa en la bañera o el jacuzzi. La Academia Americana de Pediatría, AAP por sus siglas en inglés, ha establecido la importancia de que se entrene a los pequeños en el agua al menos a partir del año, ya que diariamente mueren cerca de tres niños ahogados.

Oyendo no sólo el llamado de la Academia sino las premoniciones de su propio corazón de madre, Suzy Rodríguez decidió inscribir a su pequeña hija Abbey, en un curso de Survival Skills, o habilidades de sobrevivencia en el agua, ya que justo cuando ella sale a su trabajo, su hermanita de 9 años y su papá entran a la piscina; esto con el agravante de que su arrendatario no le ha permitido colocar una reja de seguridad alrededor de la misma.

“No tenía paz sabiendo que Abbey en algún momento podría caer al agua. En las clases ella llora cuando es lanzada al agua, pero ya sabe salir a flote y mantenerse. Ya no se ahoga”, dice Rodríguez. “Yo prefiero llorar un minuto oyéndola, y no llorar toda la vida sin oír ni siquiera su llanto”, explica.

Inicialmente Rodríguez tomó con la niña las clases de *Mami y yo* para que la pequeña se familiarizara con el agua. Después matriculó sólo a la niña en el curso de sobrevivencia. Su instructora, Milvia Russian, directora de la Academia Wet Dolphin, explica que las habilidades de sobrevivir en el agua básicamente son tres: adaptación acuática y control de la respiración, flotación, y desenvolvimiento para agarrar la pared.

“Cuando un niño se cae en al agua ya sea en una piscina o en un canal, por ejemplo, nadie está ahí. Cae con la ropa que tiene puesta, por eso se les entrena con ropa; el aprender a manejar el agua respirando y trayendo el cuerpo hacia la superficie rotando la cabeza, es lo que le salva la vida al niño/a”, asegura la experta y añade: “Se

les enseña a controlar la cabeza también por si les cae algo encima o el sol les da de frente y los ciega". En esta etapa del entrenamiento, Russian les arroja a la cara un paño que los pequeños inmediatamente retiran mientras mantienen el cuerpo flotando. Enseguida pasan a aprender patada y braceo. Cuenta que su aprendiz más pequeño ha sido un bebé de seis meses.

Los últimos lineamientos de la AAP, discrepan con algunos entrenadores en el sentido de que los menores de un año y menores con discapacidades no deben estar en el agua. Sobre esto, Russian señala que por el contrario, entre más rápido empiece el niño con necesidades especiales a manejar el agua, más posibilidades tiene de salvarse. "Las desgracias suceden en un minuto, para caerse wen un canal no hace falta tener ninguna edad específica. Un niño autista, por ejemplo, vive en su mundo y si dentro de ese mundo ha aprendido a sobrevivir en el agua, es una desgracia menos para su madre", asegura la entrenadora quien tiene en la misma escuela un programa de ayuda niños autistas de bajos recursos.

Si después que un niño cae al agua se salva, puede quedar con lesión cerebral. Cuando esto sucede el niño/a pierde el conocimiento en los primeros dos minutos de sumersión, si se mantiene sumergido de 4 a 6 minutos más, se produce una daño cerebral irreversible. La mayoría de los niños que han muerto al haber caído al agua han sido hallados después de 10 minutos de haber caído. Si los descubren en los primeros dos minutos, generalmente se salvan sin daños neurológicos. Pero, de acuerdo con los pediadtras, cerca de un 20% de los niños que han estado a punto de ahogarse, quedan con discapacidades permanentes severas.

"Basta sólo un momento de descuido para que un niño se ahogue", dicen los expertos del Centro para el Control de Enfermedades. Por esto recomiendan a los padres aprender resucitación cardiopulmonar, vigilar los menores y enseñarlos a nadar porque el ahogamiento es silencioso.

Para más información pueden visitar las páginas de internet: www.cdc.gov/safechild, www.aap.org, o llamar al 1-800-232-4636. Para el programa especial escribir a: wetdolphinscoach@hotmail.com o visitar www.wetdolphin.com, o llamar al [\(786\) 287-0561](tel:(786)287-0561) o (786) 845-8000. •

Read more: <http://www.elnuevoherald.com/2010/06/28/754585/tecnicas-para-sobrevivir-en-el.html#ixzz0spOJL5MH>