



PREVENCIÓN DEL AHOGAMIENTO DESDE LA EDUCACIÓN ACUÁTICA: MITOS Y VERDADES

Rita Fonseca Pinto, Ana Ortiz Olivar, Pedro Cruz y
Juan Antonio Moreno Murcia

30 de junio de 2025

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons. No se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.



asociacionaidea.com

PREVENCIÓN DEL AHOGAMIENTO DESDE LA EDUCACIÓN ACUÁTICA: MITOS Y VERDADES

Rita Fonseca Pinto, Ana Ortiz Olivar, Pedro Cruz y Juan Antonio Moreno Murcia

A pesar de la abundante información basada en evidencia sobre los ahogamientos, las cifras continúan siendo alarmantemente altas en todo el mundo. Dado que se trata de una causa de muerte evitable, es fundamental adoptar medidas efectivas para reducir los factores de riesgo. Entre estas, destacan dos pilares esenciales: la educación y la responsabilidad social.

Introducción



El ahogamiento representa una de las principales causas de muerte en la infancia, la adolescencia y la edad adulta, con una mayor incidencia en varones. Se trata, sin embargo, de una tragedia prevenible cuando se siguen las recomendaciones de seguridad. Tradicionalmente, saber nadar ha sido considerado el principal medio de prevención, pero la evidencia muestra que incluso quienes poseen habilidades acuáticas pueden ahogarse si no prestan atención o ignoran las normas básicas de seguridad. De hecho, diversos estudios indican que, a mayor conocimiento o habilidad, mayor suele ser la exposición al riesgo debido a una percepción

excesiva de control.

El ahogamiento es un fenómeno multifactorial cuya prevención requiere un enfoque integral: legislación adecuada, intervenciones educativas que influyan en los comportamientos, gestión de riesgos y una investigación contextualizada que identifique los factores específicos en cada región. ¿Cómo podríamos pensar que basta con saber nadar para prevenirlo? Analizar el problema con atención, profundidad y sentido crítico permite a los profesionales del ámbito acuático convertirse en verdaderos agentes de cambio, capaces de aportar una capa de protección sólida y eficaz. Ese es precisamente el propósito de este recurso: distinguir mitos de realidades y fortalecer el conocimiento para una acción más informada y consciente.

Los programas educativos acuáticos ofrecen una valiosa oportunidad para sensibilizar e informar a la sociedad, fomentar hábitos seguros y desmontar creencias erróneas que se perpetúan de generación en generación. La implementación de estos programas, enmarcados en un modelo multidimensional (Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia, 2023), contribuye al desarrollo de una competencia acuática más completa, en la que la toma

de decisiones se vuelve un elemento central, como así se muestra en Ortiz et al. (2025) y que es la base de este documento.

Afortunadamente, existen documentos orientadores publicados por organismos como la [Organización Mundial de la Salud](#), el [Ministerio de Salud Pública de Uruguay](#), la entidad [Sobrasa](#) y la [Asociación AIDEA](#), entre otros. Estas fuentes han sido fundamentales para abordar esta temática y han servido de referencia para la elaboración de este documento práctico.

Qué es un ahogamiento

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014), el ahogamiento es el proceso de experimentar dificultades respiratorias como consecuencia de la inmersión o sumersión en un medio líquido. Se habla de **inmersión** cuando el agua entra en contacto con las vías respiratorias sin llegar a cubrirlas por completo, y de **sumersión** cuando las vías respiratorias se encuentran totalmente bajo la superficie del agua. El ahogamiento puede



clasificarse como **fatal**, cuando resulta en la muerte, o **no fatal**, cuando la persona sobrevive, aunque puede presentar secuelas físicas, cognitivas o motoras graves. Estos casos no fatales requieren especial atención, ya que suelen estar subregistrados y podrían superar en número hasta por tres veces a los ahogamientos fatales, según estimaciones.

La gravedad de un ahogamiento no fatal puede evaluarse considerando dos dimensiones: la dificultad respiratoria y el grado de morbilidad, es decir, la pérdida de capacidades motoras, cognitivas o físicas previas al incidente (OMS, 2021). Las consecuencias del ahogamiento, ya sea fatal o no, no afectan únicamente a la víctima directa, sino también a quienes estuvieron presentes, como familiares, amigos o testigos. El impacto emocional y psicológico puede ser profundo y duradero.

Por ello, los profesionales del ámbito acuático, ya sea en piscinas o en entornos naturales, desempeñan un papel fundamental en la prevención, la educación y la concienciación de la población. A largo plazo, su intervención puede influir positivamente en la cultura acuática local, transformando creencias y comportamientos relacionados con el medio acuático y la seguridad.

Mitos y verdades sobre la prevención del ahogamiento



Mito 1: “Saber nadar en piscina es suficiente para estar seguro en cualquier entorno acuático”

Creer que dominar la natación en una piscina garantiza seguridad en cualquier espacio acuático es un error frecuente. Las piscinas son entornos controlados: el agua es clara, la temperatura es estable y no hay corrientes ni oleaje. Sin embargo, la mayoría de los

incidentes de ahogamiento ocurren en medios naturales como ríos, lagos o playas, donde las condiciones pueden cambiar rápidamente y presentan riesgos impredecibles (corrientes, oleaje, cambios de profundidad, temperatura, fauna, etc.). El modelo tradicional de enseñanza de la natación suele centrarse en habilidades técnicas y estilos de nado, pero no prepara a los niños para interpretar señales, evaluar riesgos ni tomar decisiones seguras en contextos variables. La verdadera competencia acuática implica saber adaptarse a diferentes escenarios, reconocer los propios límites y actuar de manera preventiva (Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia, 2023; Stallman et al., 2017).

Mito 2: “Los materiales flotantes como manguitos, boyas o colchonetas previenen el ahogamiento”

El uso de materiales flotantes (manguitos, boyas, colchonetas, aletas, colas de sirena) es habitual en actividades acuáticas infantiles, pero su función es pedagógica y lúdica, no de seguridad. Estos objetos pueden dar una falsa sensación de protección tanto a los niños como a los adultos responsables, lo que puede llevar a una menor supervisión. Además, pueden soltarse, pincharse o dificultar la movilidad, aumentando el riesgo de accidente. En contextos no formales, el único elemento recomendado es el chaleco salvavidas homologado y correctamente ajustado. Ningún material de flotación sustituye la vigilancia activa y permanente de un adulto.

Mito 3: “El riesgo de ahogamiento es igual para todos los niños”

El riesgo de ahogamiento varía según la edad, el sexo y el contexto social. Los varones, por ejemplo, tienden a sobrevalorar sus habilidades acuáticas y a subestimar los peligros, a menudo por presión de grupo o necesidad de demostrar valor ante sus pares. Además, a medida que los niños crecen y ganan autonomía, suelen pasar de espacios acuáticos artificiales (piscinas) a naturales (ríos, playas), donde los riesgos son mayores y menos controlados. La prevención debe considerar estas diferencias y adaptar las estrategias educativas a las características y comportamientos de cada grupo.

Mito 4: “La educación acuática solo consiste en aprender técnicas de nado”

La educación acuática del siglo XXI debe ser integral y multidimensional. No basta con enseñar estilos de nado; es fundamental incluir la alfabetización acuática (comprensión del entorno y sus riesgos), la prevención de ahogamientos y la educación ambiental. La competencia acuática abarca dimensiones motrices (saber hacer), cognitivas (saber conocer) y socioafectivas (saber ser), promoviendo la toma de decisiones, la autoevaluación y la cooperación. Los programas deben ser inclusivos, adaptados a las realidades socioculturales y fomentar experiencias en diferentes contextos acuáticos (Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia, 2023).

Mito 5: “La supervisión de los niños en el agua puede delegarse en otros menores o en materiales de seguridad”

Delegar la vigilancia de los niños a otros menores, adolescentes o confiarla a materiales de flotación es un error grave. Los niños y adolescentes carecen de la madurez, la atención sostenida y la capacidad de reacción necesarias para responder ante una emergencia acuática. Los materiales de flotación, como ya se ha explicado, no sustituyen la supervisión. La única medida realmente efectiva es la supervisión activa, permanente y responsable por parte de un adulto, preferentemente en espacios vigilados por profesionales.

Mito 6: “Todos los contextos acuáticos son igual de seguros si se sabe nadar”

Cada entorno acuático presenta riesgos específicos. Lo que es seguro en una piscina puede no serlo en un río, lago o playa. Factores como la temperatura, la visibilidad, la profundidad, la presencia de corrientes o fauna, y la accesibilidad a la salida, varían enormemente. La competencia acuática debe ser contextual y específica, y la percepción del riesgo debe ajustarse a las características personales, del entorno y de la tarea. La educación debe enseñar a los niños a observar, interpretar y decidir en función del contexto, no solo a nadar (Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia, 2023).

Mito 7: “El cansancio y el frío no son factores relevantes en el riesgo de ahogamiento”

El cansancio y el frío son factores de riesgo subestimados. El cansancio afecta la capacidad de flotar, pensar y reaccionar, y el frío puede reducir rápidamente la energía y la coordinación. En situaciones extremas, estos factores pueden impedir que un niño pida ayuda o se mantenga a salvo. Es fundamental que tanto los niños como los adultos aprendan a reconocer las señales de fatiga y frío, y a actuar preventivamente, deteniendo la actividad y buscando ayuda si es necesario.



Mito 8: “La prevención del ahogamiento es solo responsabilidad de los socorristas”

La prevención del ahogamiento es una responsabilidad compartida entre la comunidad educativa, las familias y los propios niños. Los socorristas cumplen un papel clave, pero su principal función es la prevención y la educación, no solo el rescate. Todos debemos ser agentes de prevención, aprendiendo y transmitiendo información, respetando señales y normas, y promoviendo una cultura de seguridad y autocuidado en el medio acuático.

Mito 9: “Las barreras físicas o alarmas son suficientes para evitar ahogamientos”

Las barreras físicas (vallas, puertas) y las alarmas son herramientas útiles para reducir el acceso no supervisado a los espacios acuáticos, pero no son infalibles. Pueden fallar, dejarse abiertas o apagadas, y nunca sustituyen la vigilancia activa. La prevención más efectiva es la combinación de medidas: educación, supervisión, barreras físicas y el fomento de una cultura de seguridad en toda la comunidad.

Mito 10: “Un buen nadador no necesita chaleco salvavidas y puede realizar cualquier actividad en el agua sin ayuda”

El uso del chaleco salvavidas no está condicionado por la edad, el nivel de habilidad ni la confianza personal. Es un elemento obligatorio de seguridad en todas las actividades náuticas, al igual que el cinturón en un coche o el casco en una bicicleta. En caso de caída o vuelco, permite flotar, conservar energía y esperar ayuda. Los programas de educación acuática deben enseñar su correcto uso como parte integral de la competencia acuática.



Mitos 11: “Los programas acuáticos para bebés evitan ahogamientos”

Los bebés menores de 2 años no desarrollan aún una percepción real del riesgo y que los programas para esta franja pueden generar falsas expectativas en las familias sobre la autonomía del menor en el agua. La educación acuática temprana tiene un valor adaptativo, pero no debe considerarse como un escudo contra el

ahogamiento. La vigilancia adulta sigue siendo indispensable.

Mito 12: “Es difícil ahogarse en poca agua”

Existe la creencia errónea de que el ahogamiento solo ocurre en grandes masas de agua o en situaciones extremas, pero la evidencia demuestra que los niños pequeños pueden ahogarse en tan solo unos centímetros de agua, como en una bañera, un balde, una

piscina infantil o incluso en charcos. El ahogamiento puede ocurrir de manera rápida y silenciosa: basta un descuido de unos segundos para que una caída o un giro boca abajo se conviertan en una tragedia.

Conclusión

La prevención del ahogamiento exige mucho más que saber nadar o utilizar elementos de flotación. Como se ha demostrado a lo largo de este documento, el ahogamiento es un fenómeno complejo y multifactorial que requiere una mirada crítica, informada y contextualizada. Desmontar mitos ampliamente difundidos, como la seguridad aparente de nadar en piscina, la eficacia de los materiales flotantes o la creencia de que los buenos nadadores están exentos de riesgos, es un paso esencial para construir una verdadera cultura de seguridad acuática.

La competencia acuática no debe reducirse a una destreza técnica, sino ampliarse hacia una comprensión integral del entorno, la toma de decisiones acertadas, el respeto por las normas y la conciencia del riesgo. Profesionales, educadores, familias y comunidades tienen un rol fundamental en este proceso. La prevención es una tarea compartida, basada en la educación continua, la supervisión responsable, el uso adecuado de medidas de protección y la promoción de una actitud reflexiva frente al agua.

Solo a través del compromiso colectivo, la formación sólida y el abandono de creencias erróneas podremos reducir significativamente los casos de ahogamiento y proteger la vida de niños, jóvenes y adultos en cualquier entorno acuático.

Bibliografía

- Fonseca-Pinto, R. & Moreno-Murcia, J. A. (2023). Towards a Globalised Vision of Aquatic Competence. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 14(1), Article 11. Available at: <https://scholarworks.bgsu.edu/ijare/vol14/iss1/11>
- Ministerio de Salud Pública (2024). *Ahogamiento, factores de riesgo y prevención*. Ministerio de Salud Pública.
- OMS (2014). *La OMS destaca los devastadores efectos mundiales de los ahogamientos*. <https://www.who.int/es/news/item/17-11-2014-who-highlights-devastating-global-impact-of-drowning>
- OMS (2021). *Disaster and injury statistics*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240034493>
- Ortiz, A., Fonseca-Pinto, R. & Moreno-Murcia, J. A. (2025). *Educación acuática preventiva*. Sb Editorial.
- Stallman, R. K., Moran, Dr. K., Quan L., & Langendorfer S. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future. *International Journal Aquatic Research and Education*, 10(3). <https://doi.org/10.25035/ijare.10.02.03>