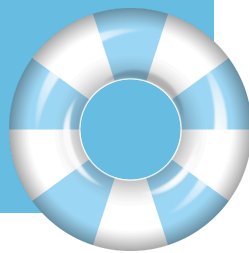




LA MAYORÍA DE LOS AHOGAMIENTOS NO OCURREN POR NO SABER NADAR

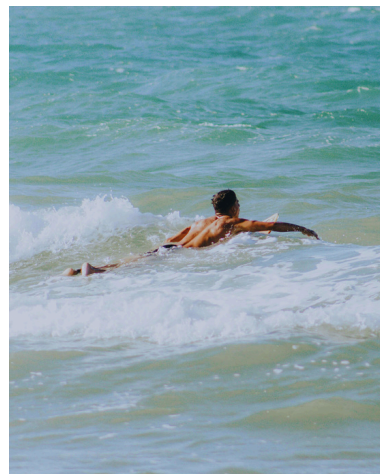
Según salvavidas y rescatistas, alrededor del 90% de las personas que se ahogan o piden auxilio en el mar sí saben nadar o nadaron alguna vez en su vida. Entonces... ¿por qué ocurre? Porque saber nadar no es lo mismo que saber leer el mar.



EL MAR NO ES UNA ALBERCA

Muchos nadadores confían en su condición física o en su técnica aprendida en piscina. Pero el mar tiene variables que no existen en una alberca:

- Corrientes de retorno
- Bancos de arena
- Cambios repentinos de profundidad
- Oleaje lateral
- Canales invisibles
- Corrientes que te arrastran aunque no se vean



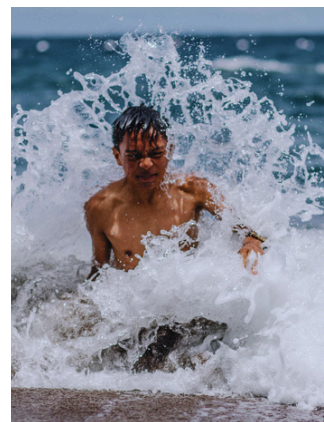
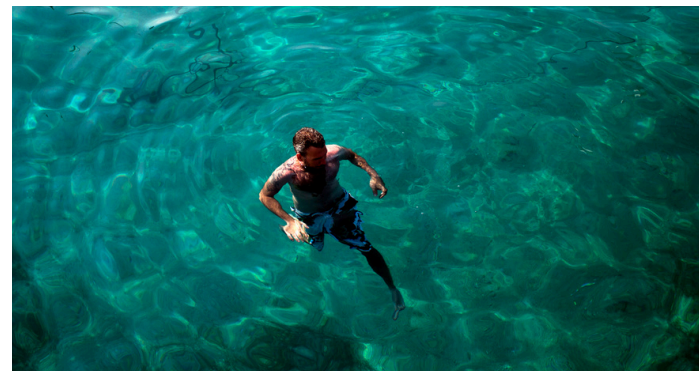
Un nadador de alberca no está entrenado para interpretar estas señales. En el mar, la técnica sin lectura del entorno no es suficiente.



LAS CORRIENTES QUE NO SE VEN

La mayoría de los incidentes graves no ocurren por olas grandes, sino por corrientes silenciosas. Las corrientes de retorno:

- No hacen ruido
- No siempre tienen espuma
- No se sienten hasta que ya estás dentro



Y cuando te das cuenta, ya no estás donde entraste.



ALCOHOL + MAR = ALTO RIESGO

Una gran parte de los rescates ocurre cuando la persona:

- Ha consumido alcohol
- Está relajada, distraída
- Subestima el entorno
- Sobreestima su capacidad física

El alcohol:

- Reduce reflejos
- Afecta la percepción
- Retrasa decisiones

En el mar, un segundo de mala decisión puede costar la vida.



EL ERROR MÁS COMÚN: LUCHAR CONTRA EL MAR

Cuando una persona entra en pánico:

- Nada con fuerza en contra de la corriente
- Se agota en minutos
- Hiperventila
- Pierde flotabilidad
- Entra en desesperación



No es falta de fuerza. Es desconocimiento del comportamiento del mar. El mar no se vence, se interpreta.



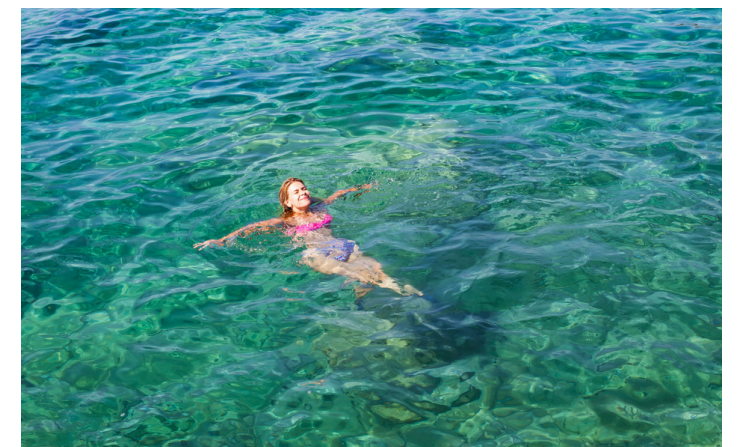
LA CLAVE NO ES NADAR MÁS FUERTE, ES SABER CÓMO SALIR



La prevención salva vidas:

- Leer la playa antes de entrar
- Identificar corrientes de retorno
- Observar hacia dónde se mueve la litoral
- Saber cuánto tiempo de sol queda
- Definir entrada y salida
- Mantener la calma
- Flotar, orientarse y nadar lateralmente, nunca contra la corriente

El descanso y la cabeza fría salvan más vidas que la fuerza.



Saber nadar es importante. Saber interpretar el mar es vital. La educación acuática, la conciencia y el respeto por el mar pueden marcar la diferencia entre una anécdota... y una tragedia.