



Guía

de primeros auxilios y RCP

para bebés



El ahogamiento es una de las principales causas de emergencia en bebés, y una respuesta rápida y adecuada puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

En Waterproof Swim Academy, estamos comprometidos con la seguridad acuática de los más pequeños, brindando conocimientos esenciales sobre primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (RCP). Conocer estas técnicas es fundamental para actuar de manera efectiva en una emergencia.



1

Evaluación de la situación

Antes de intentar un rescate, es importante evaluar la situación y garantizar la seguridad tanto del rescatista como del bebé



Evalúa el entorno para identificar riesgos.



Llama de inmediato al servicio de emergencias.



Si el bebé está consciente, mantenlo en una posición segura y cálida.



No intentes ingresar al agua sin el equipo adecuado si la situación es peligrosa.



2. Extracción del bebé del agua



Si el bebé está cerca, intenta alcanzarlo con un objeto seguro.



Si debes entrar al agua, hazlo con precaución, asegurando una salida rápida.



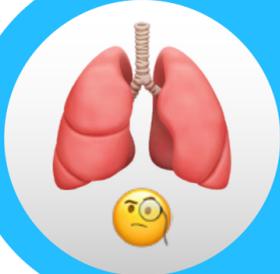
Una vez fuera del agua, colócalo en una superficie firme y evalúa su estado.



3.

Evaluación de la Respiración y el Pulso

01



Coloca su cabeza en posición neutral y revisa si respira durante no más de 10 segundos.

02



Si el bebé respira, colócala en posición lateral de seguridad y monitorea su estado.

03



Si no respira, inicia la RCP de inmediato.

4.

Aplicación de la RCP en niños de 1 año a la pubertad



1.

Evalúa la respuesta del bebé

- Golpea suavemente la planta del pie o habla con voz fuerte cerca de su oído.
- Si no reacciona ni respira normalmente, pide ayuda inmediatamente o llama al 911.
- Si estás solo y no viste lo que ocurrió, realiza RCP por 2 minutos antes de ir a buscar ayuda.



2.

Realiza 30 compresiones torácicas

- Usa dos dedos (índice y medio) en el centro del pecho, justo debajo de la línea de los pezones.
- Aplica 30 compresiones rápidas y suaves, con una profundidad de aproximadamente 4 cm (1.5 pulgadas).
- Mantén un ritmo de 100-120 por minuto (como la canción "Stayin' Alive").
- Asegúrate de permitir que el pecho vuelva a su posición entre cada compresión.



3.

Realiza 2 ventilaciones de rescate

- Inclina suavemente la cabeza para mantenerla en posición neutral (sin hiperextender).
- Cubre la boca y la nariz del bebé al mismo tiempo con tu boca.
- Da 2 soplos suaves de 1 segundo cada uno. El pecho debe elevarse visiblemente.
- Si no se eleva, ajusta ligeramente la posición de la cabeza e intenta de nuevo.



4.

Continúa con ciclos

Repite ciclos de 30 compresiones + 2 ventilaciones hasta que:

- Llegue ayuda profesional
- El bebé recupere la respiración
- Te agotes físicamente

¡Los bebés también necesitan protección acuática!

- El ahogamiento es una de las principales causas de muerte accidental en menores de 4 años.
- Un bebé puede perder el conocimiento en menos de 20 segundos bajo el agua.
- La mayoría de estos casos ocurren con adultos presentes a pocos metros.



5.

Qué Hacer Después de la Reanimación



Si el bebé recupera la respiración, manténlo abrigado y en posición estable hasta que llegue el servicio de emergencias.



Evita moverlo bruscamente.



Monitorea su estado hasta la llegada de los profesionales de salud.



6.

Prevención de Accidentes Acuáticos en bebés

**La mejor estrategia es la prevención.
Algunas recomendaciones clave incluyen:**



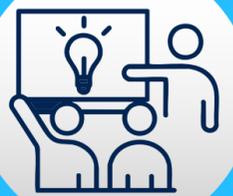
Nunca dejar al bebé solo en el agua, ni siquiera por un segundo.



Mantener siempre una supervisión cercana y constante.



Evitar objetos flotantes como inflables, ya que no sustituyen la vigilancia



Inscribir al bebé en clases de natación especializadas para su edad.



Conocer las técnicas básicas de primeros auxilios y RCP.

Reflexión final



Saber cómo actuar en una emergencia acuática con bebés puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. La rapidez, la preparación y la seguridad son esenciales para enfrentar estas situaciones de manera efectiva. La formación en primeros auxilios y RCP empodera a los padres y cuidadores, creando ambientes más seguros.

Si deseas mejorar tus habilidades en seguridad acuática y aprender técnicas de rescate que pueden salvar vidas, en Waterproof Swim Academy te ofrecemos capacitación integral en un ambiente de aprendizaje seguro.

¡Inscríbete y contribuyamos juntos a la seguridad acuática de los más pequeños!