Rip Current Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Una corriente de resaca, a veces denominada marea de resaca o resaca, es un potente y rápido canal de agua que se aleja de la costa y se adentra en el océano. Suele estar causada por el agua que las olas rompientes empujan hacia la orilla, reuniéndose en una trayectoria concentrada a medida que regresa al mar.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DE CORRIENTES DE RESACA

Fuerte corriente de agua: Las corrientes de resaca son poderosas y pueden moverse con rapidez, alcanzando velocidades superiores a las de un nadador olímpico. La fuerza de la corriente puede dificultar que los nadadores escapen a su atracción.

Arrastre lejos de la orilla: El principal peligro de una corriente de resaca es que arrastra a los nadadores lejos de la orilla y hacia aguas abiertas. Esto puede desorientar y provocar pánico, agotamiento o incapacidad para volver a un lugar seguro.

Agotamiento y fatiga: Intentar nadar contra una corriente de resaca puede llevar rápidamente al agotamiento. La fuerte corriente puede cansar incluso a los nadadores más fuertes, lo que dificulta mantenerse a flote o llegar a la orilla.

Falta de flotabilidad: Si los nadadores no llevan los dispositivos de flotación adecuados, la flotabilidad de sus cuerpos puede no ser suficiente para mantenerlos a flote en las turbulentas aguas de una corriente de resaca.

Terreno submarino peligroso: Las corrientes de resaca pueden llevar a los bañistas a zonas con terreno submarino peligroso,

como rocas, arrecifes de coral u objetos sumergidos. Estos obstáculos pueden causar lesiones o dificultar la huida de la corriente.

Pánico y desorientación: La naturaleza repentina e inesperada de las corrientes de resaca puede inducir pánico y desorientación en los nadadores. Esto puede afectar a la capacidad de tomar decisiones y aumentar el riesgo de accidentes o lesiones.

Peligros secundarios: En un intento de escapar de una corriente de resaca, los nadadores pueden encontrarse con otros peligros, como olas que rompen, fuerte oleaje u otras corrientes de resaca cercanas. Estos peligros adicionales pueden complicar los esfuerzos de rescate y aumentar el riesgo de lesiones.

CONSECUENCIAS POTENCIALES DE NO PRACTICAR LA SEGURIDAD FRENTE A LAS CORRIENTES DE RESACA

Ahogamiento: Las corrientes de resaca son una de las principales causas de ahogamiento en las playas de todo el mundo. Si un bañista se ve atrapado por una corriente y no sabe cómo reaccionar, puede entrar en pánico, agotarse y ser incapaz de mantenerse a flote.

Muerte: En casos extremos, no sortear correctamente una corriente de resaca puede ser mortal. La poderosa fuerza de la corriente puede arrastrar a las personas lejos de la orilla, dificultando los intentos de rescate.

Lesiones y traumatismos: Aunque una persona sobreviva a un incidente de corriente de resaca, puede sufrir lesiones al ser arrojada contra rocas, corales u otros obstáculos submarinos.

Impacto psicológico: Los incidentes con corrientes de resaca pueden causar trastornos psicológicos y traumas tanto a las víctimas como a los testigos. Los supervivientes pueden experimentar ansiedad, trastorno de estrés postraumático (TEPT) o miedo al agua, lo que dificulta el disfrute de futuras actividades relacionadas con la playa.

Respuesta de emergencia y recursos: La respuesta a los incidentes

de corrientes de resaca requiere la participación de socorristas, patrullas de playa u otro personal de rescate. Estos incidentes desvían recursos y ponen en peligro a los socorristas mientras intentan salvar vidas.

Impacto económico: Los accidentes relacionados con las corrientes pueden tener consecuencias económicas para las comunidades costeras. El cierre de playas, la publicidad negativa y la reducción del turismo pueden afectar a las empresas locales y a la economía en general.

COMO PROTEGERSE

PROTOCOLO BÁSICO DE SEGURIDAD EN CORRIENTES DE RESACA

- **Elija zonas de baño seguras:** Nade en playas con socorristas de servicio y dentro de las zonas de baño designadas. Los socorristas están capacitados para identificar y responder rápidamente a las corrientes de resaca.
- **Observe las condiciones del océano:** Antes de entrar en el agua, evalúe las condiciones del oleaje, incluido el tamaño de las olas, el movimiento del agua y cualquier advertencia o aviso emitido por las autoridades. Evite nadar en condiciones peligrosas.
- **Manténgase alerta e informado:** Preste atención a las señales, banderas o advertencias verbales de los socorristas o las autoridades de la playa sobre corrientes de resaca u otros peligros acuáticos. Manténgase informado sobre las condiciones locales del agua y cualquier cambio que pueda producirse.
- **Aprenda a detectar las corrientes de resaca:** Busque indicios visuales como agua agitada, picada o descolorida, así como zonas con menos olas rompientes. Estos indicadores pueden señalar la presencia de una corriente de resaca.
- **Mantenga la calma si se ve atrapado en una corriente de resaca:** Si se ve atrapado en una corriente de resaca, es fundamental que mantenga la calma. No entre en pánico ni se agote nadando contra la corriente. En lugar de eso, nada en paralelo a la orilla hasta que te hayas librado de su

atracción, y luego vuelve a nadar hacia la playa.

- **Utilice dispositivos de flotación:** Si no suele nadar bien, considere la posibilidad de utilizar un dispositivo de flotación, como un chaleco salvavidas o un objeto flotante, al entrar en el agua. Puede proporcionarle apoyo adicional y mantenerle a flote en caso necesario.
- **Infórmese y eduque a los demás:** Infórmese sobre la seguridad frente a las corrientes de resaca y comparta estos conocimientos con amigos, familiares y compañeros de playa. Enseñe a los niños sobre las corrientes de resaca y las medidas adecuadas que deben tomar si se encuentran con una.

CÓMO TRATAR A LOS TRABAJADORES IMPLICADOS EN UN INCIDENTE CON CORRIENTES DE RESACA

Busque ayuda profesional: Si observa a alguien luchando en una corriente de resaca, póngase en contacto inmediatamente con el socorrista de guardia o avise al personal de la patrulla de playa.

No entre en el agua: Si no es un profesional capacitado o no tiene experiencia en rescates acuáticos, evite entrar en el agua para intentar un rescate usted mismo.

Lance un dispositivo de flotación: Si está disponible, lance a la persona que está en el agua un dispositivo de flotación, como un salvavidas, un chaleco salvavidas o cualquier otro objeto flotante.

Dé instrucciones verbales: Si está cerca de la persona atrapada en una corriente de resaca, comuníquele instrucciones con calma. Aconséjele que no se asuste y que intente nadar en paralelo a la orilla para escapar de la corriente. Anímele a conservar energía y a pedir ayuda si no es capaz de nadar fuera de la corriente.

Pida refuerzos: Si hay otras personas cerca, pídeles que avisen a los socorristas, a la patrulla de playa o a los servicios de emergencia para obtener ayuda adicional.

Ofrezca tranquilidad: Si puede comunicarse con la persona en apuros, tranquilícela e intente que mantenga la calma. Hágale saber que la ayuda está en camino y anímela a mantenerse a flote y

conservar la energía.

CONCLUSIÓN

Es importante tener en cuenta que las corrientes de resaca son diferentes de las corrientes de marea o de las olas. Las corrientes de resaca no arrastran a los bañistas bajo el agua, sino que los alejan de la orilla. Comprender y respetar el poder de las corrientes de resaca es crucial para la seguridad en la playa.