



NOTA DE PRENSA

Campaña de prevención de ahogamientos y zambullidas

El Colegio de Enfermería de Toledo alerta del riesgo de ahogamientos y zambullidas este verano: Un baño puede cambiarlo todo

Toledo, 17 de julio de 2025.- Con la llegada del verano, las altas temperaturas y el tiempo libre invitan al disfrute del agua en piscinas, ríos, embalses y playas. Sin embargo, lo que empieza como una jornada de ocio puede acabar en tragedia. Por ello, el Colegio Oficial de Enfermería de Toledo lanza una campaña informativa para prevenir ahogamientos y lesiones por zambullidas, alineada con el compromiso de la profesión enfermera con la prevención y promoción de la salud y con la educación sanitaria a la población.

Una realidad preocupante: cifras que están aumentando este verano

Según el último informe del Instituto Nacional de Estadística (INE) y los datos de la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo (RFESS), en 2024 fallecieron 435 personas por ahogamiento no intencional en espacios acuáticos en España. De ellas, un 35 % eran menores o personas mayores de 65 años, lo que refleja la especial vulnerabilidad de estos grupos. En Castilla-La Mancha, se registraron 12 muertes, muchas de ellas en zonas sin vigilancia. Durante este año ya se han reportado un número de casos que si se cumple la tendencia, superarán a los datos del año pasado.

Por otro lado, cada verano se producen en nuestro país más de 150 lesiones medulares por zambullidas mal calculadas, sobre todo en varones jóvenes, con secuelas que duran toda la vida.

El papel de Enfermería: cuidar, educar y prevenir

El presidente del Colegio de Enfermería de Toledo, Roberto Martín, quieren recordar que "las enfermeras y enfermeros no solo cuidan en situaciones clínicas, sino que tienen una responsabilidad clave en la promoción de estilos de vida seguros y saludables. Esta campaña se enmarca en sus competencias, reconocidas legal y socialmente, en materia de educación sanitaria y prevención de accidentes. A través de cuñas en radios e información en medios digitales y redes sociales, queremos llegar especialmente a familias, adolescentes y personas cuidadoras. La información salva vidas.

Zambullidas y ahogamientos: riesgos evitables

Estas son algunas de las recomendaciones esenciales que se presentan en la campaña:

- Evitar zambullidas en lugares desconocidos o de poca profundidad.
- Comprobar siempre la temperatura y limpieza del agua.





- No bañarse en zonas sin vigilancia ni señalización.
- No entrar al agua tras comidas copiosas, consumo de alcohol o cansancio extremo.
- Supervisar constantemente a menores, incluso si saben nadar.
- Usar siempre chaleco salvavidas en actividades acuáticas o embarcaciones.
- Ante cualquier duda, evitar el baño: ningún chapuzón merece el riesgo.

Más allá de saber nadar: la competencia acuática integral

Para la enfermera del Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo y profesora de la Facultad de Enfermería de Toledo Matilde Castillo Hermoso, “esta campaña introduce un término clave en la prevención: la *competencia acuática integral*. No basta con saber nadar; esta competencia implica:

- Conocer y valorar los riesgos del entorno acuático.
- Tomar decisiones seguras antes de lanzarse al agua.
- Gestionar las emociones y conductas durante el baño.

En definitiva, se trata de una habilidad multidimensional que combina lo físico, lo cognitivo y lo emocional. Desarrollarla es vital para disfrutar del agua sin ponernos en peligro y esta habilidad se debería adquirir a edades tempranas en la escuela”.

Un mensaje para la ciudadanía

Roberto Martín hace un llamamiento a la sociedad: “La prevención es el primer salvavidas. No esperemos a lamentar una tragedia para tomar conciencia. Este verano, actuemos con responsabilidad, informemos a quienes nos rodean y cuidemos unos de otros. La salud también se protege fuera del agua”.

