

## Emergencias en el mar: qué hacer si una corriente o el cansancio te pone en riesgo dentro del agua

**C**ada verano, las emergencias dentro del mar se repiten en distintas playas del país, muchas veces protagonizadas por personas que, pese a saber nadar, se ven superadas por corrientes, cansancio o condiciones adversas.

En esta línea, la Organización Mundial de la Salud, estima que más de 300.000 mil personas mueren cada año en el mundo por ahogamiento en diversos cuerpos de agua, que incluyen mar, ríos, lagos, piscinas y otros entornos acuáticos, siendo una de las principales causas de muerte accidental no intencional en todo el mundo, especialmente entre niños y jóvenes.

Según explicó Sebastián González, nadador de aguas abiertas, el principal error durante una emergencia estando en el mar es entrar en pánico. "La desesperación lleva a gastar energía muy rápido. Mantener la calma es lo primero y lo más importante para poder pensar y sobrevivir".

Uno de los escenarios más comunes es ser arrastrado por una corriente. En estos casos, González enfatizó en que no se debe nadar contra el mar. "La corriente siempre será más fuerte. Lo correcto es flotar, recuperar aire y desplazarse en forma paralela a la costa hasta salir de ella". Comentó que esta técnica permite conservar energía y aumentar las posibilidades de llegar a una zona segura.

El experto también recalcó la importancia de pedir ayuda de forma visible. Levantar un brazo, moverlo de manera sostenida o realizar la señal universal de emergencia -formar una "X" con los brazos- permite que salvavidas u otras personas identifiquen rápidamente la situación.

A continuación te dejamos algunas claves para saber si es seguro ingresar al mar:

### Revisa el color de la bandera de la playa

Verde: baño permitido. Roja: prohibido el ingreso. Amarilla: alerta por fragata portuguesa.

### Observa el oleaje y el movimiento del agua

Las olas de hasta un metro son más seguras, sin embargo, sobre dos metros o con caída vertical representan alto riesgo.

### Siempre observa el entorno

Verifica si hay salvavidas o personas cerca que puedan ayudarte ante una emergencia. También revisa si hay rocas, erizos u otros riesgos que puedan causar lesiones al entrar o salir del agua.

### La hidratación y protección solar son clave

Evita la insolación y posibles descompensaciones dentro del agua.

### Ten presente el número de emergencia