



AHOGARSE SABIENDO NADAR

Ana Ortiz Olivar

Luis Miguel Ruiz Pérez

Juan Antonio Moreno Murcia

Ahogarse sabiendo nadar



Dña. Ana Ortiz Olivar, es profesora de educación física. Maestranda en Educación Física. Técnica de Natación y Guardavidas (ISEF-UdelaR). Desde 2009, responsable de "Todos al agua: Educación en prevención acuática", programas Guardavidas Junior, Escuela de mar, Salvamento Acuático Deportivo y "Soñando sobre las olas" (surf adaptado) Secretaría Nacional del Deporte, Montevideo (Uruguay). E-mail: anaortizo@gmail.com



Dr. Luis Miguel Ruiz Pérez es profesor catedrático de Educación Física y Deporte en la Universidad Politécnica de Madrid (España). Especialista en aprendizaje motor y autor de diferentes obras relacionadas con la competencia motriz y coautor del libro "Cómo lograr la competencia acuática. E-mail: luismiguel.ruiz@upm.es



Dr. Juan Antonio Moreno Murcia es profesor catedrático de Educación Física y Deporte en el Centro de Investigación del Deporte de la Universidad Miguel Hernández en Elche (Alicante, España). Presidente de la Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA) y autor de contenidos relacionados con educación acuática. E-mail: j.moreno@umh.es

Introducción

El ahogamiento se presenta a nivel mundial entre las diez primeras causas de muerte por lesiones no intencionales en la infancia y la adolescencia (OMS, 2014). Alrededor de 360.000 personas mueren ahogadas anualmente.

Si existe un fenómeno que ha crecido exponencialmente en las últimas décadas, éste es el del número de personas que acude a piscinas, playas, lagos o embalses a disfrutar del agua y de la natación, en los meses más templados del año. Esta circunstancia pone a una parte de esa población ante la valoración de hasta dónde llega su competencia acuática, que habitualmente se ciñe a la respuesta a la pregunta ¿Sé nadar?

Saber nadar y competencia acuática

En la actualidad son escasos los países que no ofrezcan programas de enseñanza de la natación a sus ciudadanos. Lo que no queda claro es si estos programas consideran los factores de riesgo que caracterizan a las diferentes zonas o regiones y su relación con sus actividades habituales (pescar, navegar, natación recreativa, etc.), los diferentes espacios acuáticos que puede tener (piscinas, mar, lagos, pantanos, ríos, etc.), así como las diferentes

circunstancias que pueden acontecer (sorpresa, caída, nadar vestido, etc.).

En un anterior [recurso](#) ya se destacó la importancia que tenía para los niños y niñas aprender a nadar y ser competentes en el agua. Durante décadas los esfuerzos de los profesionales se han centrado en desarrollar en los más jóvenes las habilidades y conocimientos necesarios para poderse desenvolver en el medio acuático. Pero, ¿qué significa realmente saber nadar? La respuesta a esta pregunta condiciona de forma notable la enseñanza que se traslada a los aprendices. Si saber nadar supone el dominio de toda una serie de técnicas agrupadas en los conocidos estilos (crol, braza, espalda y mariposa), la enseñanza se organizará alrededor de las habilidades básicas que favorecerán el aprendizaje de estas técnicas natatorias. Si por el contrario, saber nadar supone ser capaz de afrontar una inmersión inesperada e involuntaria con éxito, las consecuencias para la enseñanza cambian radicalmente como han venido reclamando numerosos investigadores (Langendorfer & Bruya, 1995; Moreno-Murcia & Ruiz, 2019).

[Ruiz \(2017\)](#) ejemplifica que "saber nadar" puede definirse como un conjunto de técnicas y metodologías específicas para su enseñanza. Si por el contrario este concepto fuera el de superar una inmersión inesperada, las consecuencias para la

“

Desde una perspectiva educativa contemporánea, la competencia acuática involucra no solamente a la habilidad para moverse en el agua sino que también a la capacidad para interpretar situaciones que requieren una actuación competente, la habilidad para iniciar relaciones con los demás en el agua y la capacidad para resolver problemas acuáticos con o sin material, solo o en compañía (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019).

”

enseñanza se modifican radicalmente. La mayor incidencia del ahogamiento se produce en los más jóvenes, y debido a la exposición a espacios de agua naturales, no sería suficiente el dominio de habilidades exclusivamente.

Desde la década de los 90, diversos autores e investigadores del área de la educación acuática, plantean la urgencia de una formación acuática general, individualizada, adecuada al desarrollo y multilateral (Langendorfer & Bruya, 1995; Moreno & Gutiérrez, 1998), que trascienda el mero concepto de aprender a nadar, incluyendo una visión amplia e integradora para identificar culturalmente el ser competente en el agua, alejada de una visión normalizadora y exclusivamente orientada al logro de la técnica especializada. Ejemplo de ello se puede observar en el [Método Acuático Comprensivo](#).



Las competencias acuáticas vinculadas a la prevención se derivan del estudio de casos de ahogamientos. Stallman, Junge & Blixt (2008) identificaron en éstos, los siguientes elementos cuya aparición fue consistente. En primer lugar, las víctimas no tomaron conciencia del peligro y la situación les pareció segura. En segundo lugar, sucedió algún acontecimiento inesperado previo o durante la entrada al agua (caídas, falta de aire). En tercer lugar, las víctimas sufrieron una experiencia inesperada durante la inmersión (pérdida

de visión, sumersión profunda, desorientación, peso de la ropa). Por último, con posterioridad a la sumersión, las habilidades de las víctimas fueron insuficientes para la supervivencia, no pudieron volver hacia una salida segura, no pudieron parar para flotar o descansar, girar para nadar de espaldas o cambiar de estilo, no pudieron nadar en las olas o en aguas frías. Stallman et al. (2008) han reconocido dichos aspectos como causantes de la precipitación de episodios de ahogamientos.

Langendorfer & Bruya (1995) definieron el concepto de competencia acuática, como la relación compleja de interacciones entre las características de los aprendices, las metas y exigencias de la tarea acuática y las condiciones generales asociadas al medio acuático en diferentes escenarios. Moran (2006) direcciona esta perspectiva ecológica de la educación acuática hacia la prevención de ahogamientos y resignifica la importancia del vínculo con el medio. Define a la competencia acuática como la suma de todas las habilidades acuáticas personales que ayudan a prevenir el ahogamiento, así como la asociación de conocimientos sobre seguridad acuática, actitudes y conductas que facilitan la seguridad en, sobre y alrededor del agua (Moran, 2013).

De forma más amplia, para Moreno-Murcia & Ruiz (2019) la competencia acuática forma parte de la competencia motriz y su desarrollo va más allá de la prevención de ahogamientos. Comprender qué significa ser motrizmente competente supone considerar al niño de una forma holística en los diferentes contextos en los que puede actuar, incluido el acuático, contemplándose en todas sus dimensiones: cognitiva, motriz, social y emocional. En cada edad es necesario comprender las características del desarrollo para aprender competencias acuáticas específicas, sumado a ello, las competencias acuáticas



deberían ser clasificadas como un movimiento fundamental por sí mismo (Taylor et al., 2020).

Desde una perspectiva educativa contemporánea, la competencia acuática involucra no solamente a la habilidad para moverse en el agua sino que también a la capacidad para interpretar situaciones que requieren una actuación competente, la habilidad para iniciar relaciones con los demás en el agua y la capacidad para resolver problemas acuáticos con o sin material, solo o en compañía (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019). En este sentido no hay que olvidar la importancia que tienen el ajuste de la competencia real con las autopercepciones sobre la competencia natatoria. Algunas aportaciones (Santos & Ruiz, 2016) apuntan que las personas aun indicando que saben nadar muestran una baja percepción de su competencia en el agua.

Cuando se observa la habilidad desde la perspectiva del ser competente, la economía de esfuerzos es más importante que el estilo en sí mismo. Las personas competentes pueden elaborar su estrategia propulsiva de acuerdo a las demandas de cada situación. Moverse a través del agua con una variedad de técnicas de nado o formas propulsivas, también puede ofrecer un gran efecto protector (Stallman et al., 2008; Stallman et al., 2017).

La asociación entre ahogamiento y saber nadar

Stallman et al. (2017) refiere que en el marco de la enseñanza acuática aún no hay un consenso que permita una definición universal sobre el acto de nadar y las habilidades incluidas en las prácticas acuáticas que incluyan otros conocimientos, como parte de esa experticia. De igual forma, Taylor Franklin y Peden (2020), en un estudio sobre niños de 2 a 4 años, concluyen que no hay evidencia que sugiera que en esas edades los niños tengan menos probabilidad de ahogarse debido a las clases de natación. Si bien éstas pueden conferir ciertas habilidades acuáticas básicas, no es esperable que los niños aprendan sobre seguridad acuática o necesariamente saber cómo reaccionar adecuadamente en una emergencia acuática.

El nadar, cuando principalmente se ve asociado a la natación deportiva, suele ser percibido como un conjunto de movimientos técnicos correctos aprendidos generalmente en condiciones ideales de temperatura, transparencia, distancias y profundidades concretas y señalizadas (Stallman et al., 2008). El estudio de situaciones de ahogamiento ha evidenciado que éste sucede primariamente en aguas abiertas, en condiciones muy diferentes, como por ejemplo en aguas frías o con oleaje (Rahman et al., 2009; RLSSA, 2012; Stallman, 2008; Tipton, 2003; Yang et al., 2007). Diversos estudios retrospectivos han

“

Del mismo modo que se habla de una Educación Vial para saber desenvolverse y comportarse en el entorno vial, habría que desplegar una verdadera Educación Acuática Preventiva que incluya los elementos de seguridad acuática.

”

determinado al nadar como la actividad precedente al evento de ahogamiento. Particularmente, destacan que una gran proporción de las víctimas fueron identificadas como buenas o excelentes nadadores, siendo en su mayoría varones, menores de 19 años, desarrollando esta actividad en áreas sin supervisión (Davis, Ledman, & Kilgore, 1985; Kiakalayeh, Mohammadi, Stark, Yousefzade, & Janson, 2008; Press, Walker, & Crawford, 1968).

¿Qué se puede hacer?



¿Qué soluciones podrían ponerse sobre la mesa para adoptar enfoques de enseñanza que favorezcan esta competencia acuática? ¿Cómo se podría educar a la población mundial a que adopten comportamientos más favorables en el medio acuático?

Posiblemente, la clave estriba en ofrecer una intervención proactiva que prepare a las personas para lo posible, para lo que pueda surgir en el medio acuático. Esta proactividad reclama plantearse la transición de los entornos seguros y estables como los que representan las piscinas con agua a temperatura adecuada y láminas de agua tranquila (lugares habituales de aprendizaje), hacia entornos más inestables como los que pueden existir en las playas o pantanos, donde las temperaturas son más variables y hay que convivir con el oleaje la incertidumbre.

Supone plantearse si no es necesario que las personas jóvenes o mayores aprendan a estar en el agua tanto en ropa de baño como en ropa de calle. ¿Cómo se puede salir airoso de una situación como la caída desde una orilla al río o al mar vestido, si nunca se ha visto en dicha situación? Implica aprender sobre cómo comportarse en situaciones de emergencia, cómo adoptar comportamientos que no lleven al pánico, comprendiendo con ello que hasta la situación más complicada puede ofrecer alguna oportunidad para salvarse. ¿Por qué luchar desesperadamente para fatigarse y perder toda oportunidad de salvarse si adoptando una posición estable y flotando puede resolver y decidir mejor? ¿Por qué no elegir áreas supervisadas por socorristas? ¿Por qué no llevar una vestimenta que permita que las ayudas puedan localizarte mejor? ¿Por qué no unos bañadores de colores fácilmente destacables? ¿Por qué no ofrecer conocimientos sobre los problemas más habituales que pueden surgir en pantanos, ríos, playas o piscinas, lo que éstas circunstancias suponen y cómo actuar con juicio y competencia? ¿Por qué no mejorar el autoconocimiento de lo que cada persona puede ser capaz de llevar a cabo en los distintos escenarios acuáticos? ¿Nadar 200 metros en una piscina de 25 m es lo mismo que nadar 200 metros en un lago, pantano o en el mar?, ¿Qué supone un escenario u otro, y que implica para la persona que se encuentra en ellos?

Enseñar a los participantes a saber tomar decisiones en situaciones complicadas puede ser una buena opción, ayudándoles a no infraestimar el riesgo o sobreestimar su capacidad y a desarrollar el pensamiento crítico sobre posibles y diferentes situaciones acuáticas. Tratar episodios, casos, en los que estas circunstancias hayan estado presentes, puede ayudar a comprender mejor lo que se les intenta transmitir. Las declaraciones de las personas que han sobrevivido a situaciones de ahogamiento pueden ser muy ilustrativas para quienes las escuchan. ¿Qué sucedió? ¿Qué decisiones se adoptaron? ¿Cuáles fueron las circunstancias?, etc. Como indica Stallman

(2014), no consiste únicamente en dotarles de habilidades.

Del mismo modo que se habla de una Educación Vial para saber desenvolverse y comportarse en el entorno vial, habría que desplegar una verdadera Educación Acuática Preventiva que incluya los elementos de Seguridad Acuática, dirigida a todas las personas y adaptada a las circunstancias que cada tramo de edad pueda presentar, como por ejemplo refleja la propuesta de [“Natación a la escuela: hacia una alfabetización acuática”](#).

Las personas se verían muy favorecidas si aprendieran lo que supone bañarse en zonas prohibidas o sin vigilancia, adoptar comportamientos de riesgo, medicarse o beber aunque se esté en una embarcación y sea otra persona la que la pilota. Apostamos por acciones directas y vividas para mostrarles que lo que el agua les recrea, en determinadas circunstancias, se puede convertir en un lugar peligroso y mortal si no se actúa con buen juicio.

Se hace necesario adoptar una acción de choque para dotar al ser humano de las habilidades, conocimientos, actitudes, valores y juicios que les permita disfrutar de los entornos acuáticos sin que su vida esté en peligro. Hay que ofrecer a los aprendices los medios necesarios para que sean acuáticamente competentes, disfruten de ello y sean capaces de transmitir a sus pares y a la familia lo aprendido. Esta situación nos desafía como educadores a ampliar los saberes acuáticos, a enseñar y a pensar más allá de la piscina sobre nuevas situaciones creadoras de dichos saberes, persiguiendo como horizonte, que esa transmisión configure una cultura acuática basada en prácticas seguras, que pueda legarse de generación en generación.

Conclusiones

Las habilidades acuáticas por sí mismas juegan un cierto rol fundamental en la capacidad de supervivencia durante ese lapso en el que transcurre

la situación de riesgo vital hasta el rescate. Desde una perspectiva preventiva, existen otros factores de mayor relevancia que brindan múltiples capas de protección adicional a las referidas habilidades. Estos son conocimientos, conductas y competencias de evaluación de la situación y de autoevaluación, en solitario o en interacción con pares, que permitirían anticipar, potenciar las habilidades de supervivencia y sobrevivir en mejores condiciones cualquier situación de riesgo vital en el agua.



Asumir el concepto de competencia acuática significa prevenir los ahogamientos, y supone la suma de todas las habilidades acuáticas que una persona domina así como su conocimiento sobre la seguridad en el agua, valores, actitudes y buen juicio, que le permitirán sentirse y estar a salvo en un entorno acuático. Poseer las habilidades únicamente no es suficiente, si con ello se expone a situaciones peligrosas que pueden tener resultados fatales.

El ahogamiento es un fenómeno complejo pero prevenible con una adecuada educación acuática preventiva.

Referencias

Brenner, R., Moran, K., Stallman, R., Gilchrist, J., & McVan, J. (2006). Swimming Abilities, Water Safety Education and Drowning Prevention. En J. Bierens (Ed.), *Handbook on Drowning* (pp. 112-117). Berlín: Springer Verlag.



El ahogamiento es un fenómeno complejo pero prevenible con una adecuada educación acuática preventiva.



- Brenner, R. A., Taneja, G. S., Haynie, D. L., Trumble, A. C., Qian, C., Kilnger, R. M., & Klebanoff, M. A. (2009). Association between swimming lessons and drowning in childhood: A case control study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 163, 203-210. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2008.563>
- Davis, S., Ledman, J., & Kilgore, J. (1985). Drownings of children and youth in a desert State. *The Western Journal of Medicine*, 143(2), 196-201. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1306271/>
- Kiakalayeh, A., Mohammadi, R., Stark, D., Yousefzade, S., & Janson, B. (2008). Unintentional drowning in northern Iran: a population-based study. *Accident Analysis and Prevention*, 40(6), 1977-1981. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2008.08.008>
- Langendorfer, S. J., & Bruya, L. D. (1995). *Aquatic Readiness*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Moran, K. (2006). Re-thinking drowning risk: The role of water safety knowledge, attitudes and behaviours in aquatic recreation of New Zealand youth. [Tesis de Doctorado no publicada]. Massey University. Palmerston North, New Zealand.
- Moran, K. (2013). *Defining 'swim and survive' in the context of New Zealand drowning prevention strategies: A discussion paper*. Auckland: WaterSafe Auckland. Recuperado de: <https://www.watersafe.org.nz/wp-content/uploads/2019/06/Water-competency-in-the-context-of-New-Zealand-drowning-prevention-strategies-Kevin-Moran-120713.pdf>
- Moran, K., Stallman, R. K., Kjendlie, P.-L., Dahl, D., Blitvich, J., Petrass, L., McEroy, K., Goya, T., Teramoto, K., Matsui, A., & Shimongata, S. (2012). Can You Swim? An Exploration of Measuring Real and Perceived Water Competency. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 6, 122-135.
- Moreno-Murcia, J. A., & Ruiz, L. (2019). *Cómo lograr la competencia acuática*. Buenos Aires: SB editorial.
- Plumert, J. M. (1995). Relationships between children's overestimation of their physical abilities and accident proneness. *Developmental Psychology*, 31, 866-876.
- Press, E. Walker, J., & Crawford, I. (1968). An interstate drowning study. *American Journal of Public Health*, 58(12), 2275-2289. <https://doi.org/10.2105/AJPH.58.12.2275>
- Rahman, A., Mashreky, S., Chowdhury, S., Giashuddin, M., Uhaa, I., Shafinaz, S., Hossain, M., Linnan, M., & Rahman, F. (2009). Analysis of the childhood fatal drowning situation in Bangladesh: exploring prevention measures for low-income countries. *Injury Prevention*, 15(2), 75-79. <https://doi.org/10.1136/ip.2008.020123>
- Royal Life Saving Society Australia [RLSSA] (2012). National drowning report. Sydney, Australia. Royal Life Saving Society Australia [RLSSA]. Recuperado de: https://www.royallifesaving.com.au/_data/assets/pdf_file/0003/32691/2012-Drowning-Report.pdf
- Santos, D., & Ruiz, L. M. (2016). *Las percepciones sobre su competencia para nadar de un grupo de escolares de la ESO y de adultos*. Trabajo Final de Grado. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte (INEF). Universidad Politécnica de Madrid.
- Stallman, R., Junge, M. T., & Blixt, T. (2008). The Teaching of Swimming Based on a Model Derived from the Causes of Drowning. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 2, 372-382.
- Stallman, R. (2014) The concepts, 'can swim' and 'water competence'-their relationship: a conceptual model. *BMS Proceedings*, 583-588.
- Taylor, D., Franklin, R., & Peden, A. (2020). Aquatic competencies and drowning prevention in children 2–4 years: A systematic review. *Safety*, 6(2), 31. <https://doi.org/10.3390/safety6020031>
- Tipton, M. (2003). Cold water immersion: sudden death and prolonged survival. *The Lancet*, 362. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(03\)15057-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(03)15057-X)
- Whiting, H. T. A. (1971). *The persistent non-swimmer*. London, UK: Museum Press.
- Yang, L., Nong, Q., Li, Ch., Feng, Q., & Lo, S. (2007). Risk factors for childhood drowning in rural regions of a developing country: A case-control study. *Injury Prevention*, 13(3), 178-182. <http://dx.doi.org/10.1136/ip.2006.013409>

