

**V CONGRESO IBÉRICO DE
BANDERA AZUL EN AGUAS CONTINENTALES**

**EL SOCORRISMO COMO
HERRAMIENTA ESENCIAL DE
PREVENCIÓN Y REDUCCIÓN
DEL RIESGO EN ENTORNOS
ACUÁTICOS**

Brais Ruibal Lista

brais.ruibal@gmail.com

¿QUÉ VAMOS A VER?

- El ahogamiento como problema prevenible
- 1) Vigilancia activa y conocimiento experto del medio: la primera barrera preventiva
- 2) Educación al usuario y gestión preventiva del riesgo
- 3) Cuando la prevención no es suficiente: intervención y necesidad de actualización

Ahogamiento: Problema Prevenible

Ahogamiento: Problema MUNDIAL de SALUD PÚBLICA

Eventos traumáticos extremadamente
prevenibles y evitables

Evidencia científica: Las **intervenciones** más
eficaces no son las más espectaculares, sino
aquellas que **actúan antes** de que la
emergencia se produzca (Leavy et al., 2023)


Rescate y Reanimación: 1%
Prevención, Educación y Vigilancia: 99%

SOCORRISTA: Persona con buena forma física que rescata gente

Socorrista = Elemento estructural de **prevención**

Funciones: Educar, prevenir, vigilar, anticipar... y
si todo eso falla, **intervenir**.

Detección precoz de víctimas, **identificación** de
corrientes y la **gestión** dinámica del riesgo (Sharpe et
al., 2023; Díez-Fernández et al., 2025)

SOCORRISMO = Herramienta de protección
colectiva = **Bandera Azul** 

Aspectos Clave

Vigilancia Activa



Primera barrera
preventiva

- Protocolos
- Entrenamiento
- Experiencia
- Entorno

Educación



Segunda barrera
preventiva

- Usuarios/as
- Subestimación
- Intervención verbal
- Presencia

Intervención



Cuando no quedan
barreras

- Forma física
- Rescate
- Reanimación
- Constancia

Vigilancia Activa

Núcleo de la Prevención

Vigilancia Activa y Estructurada

Escaneo efectivo

Patrones sistemáticos de búsqueda visual

Control constante de otras variables

Langendorfer et al. (2022). Effective Lifeguard Scanning: A Review. *IJARE*, 13(4), 8.

Los **socorristas** mostraron mayor **consistencia** entre búsquedas (menor variabilidad).

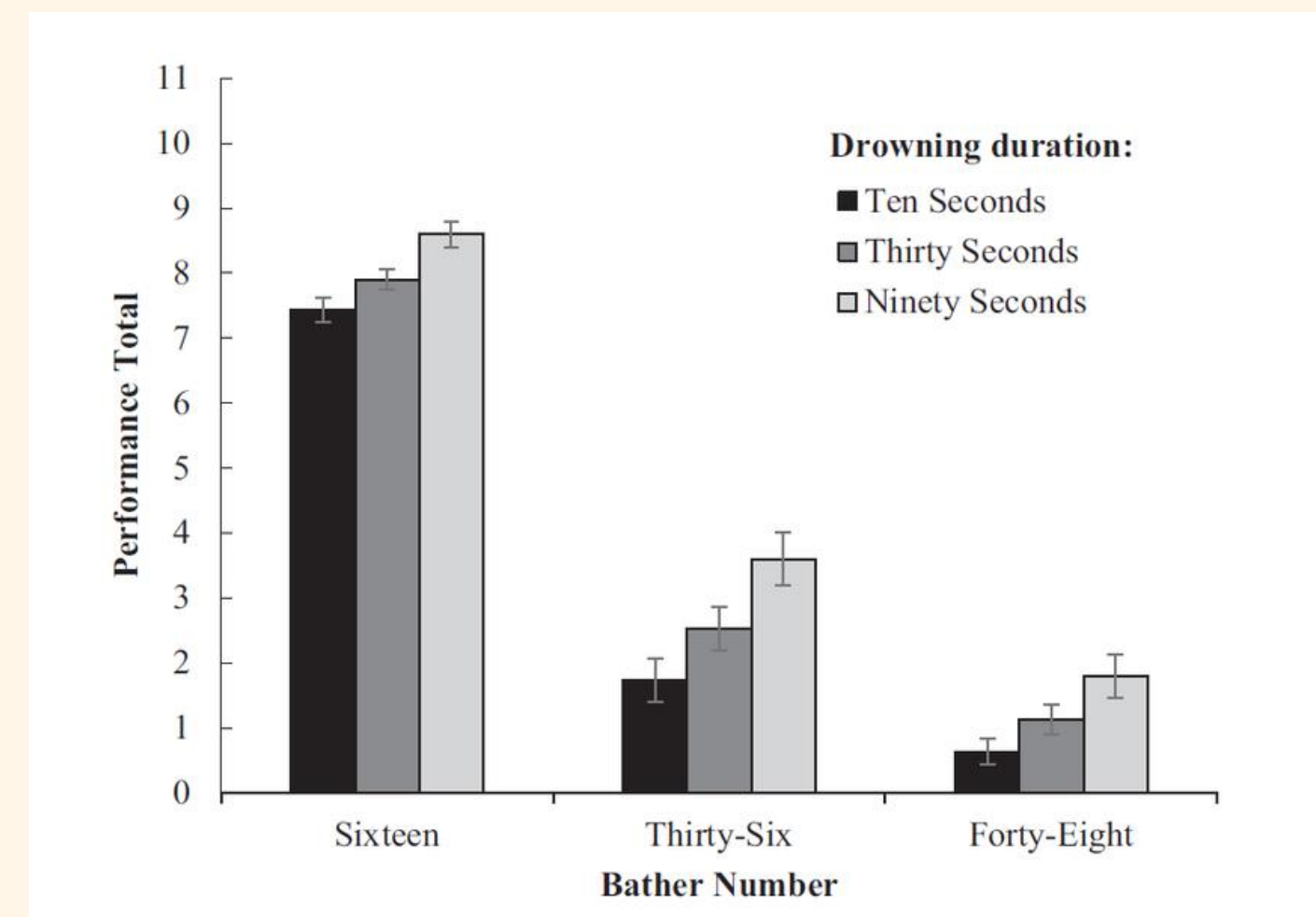
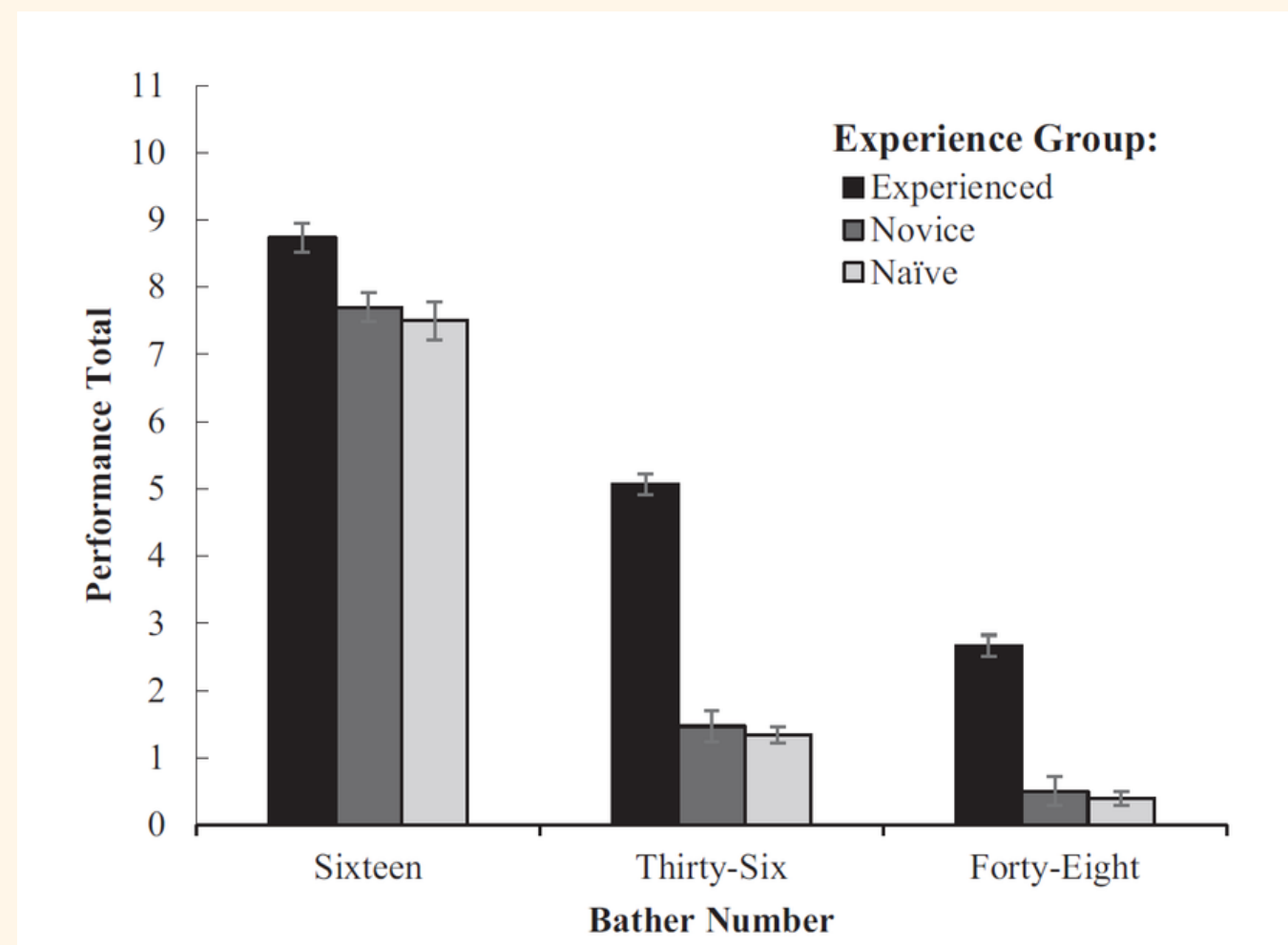
Los **socorristas experimentados** fueron **cinco** veces más propensos a **detectar a una víctima** que los inexpertos.

La **vigilancia experta** se caracteriza por un patrón **global-focal**: impresión global + búsqueda detallada

El **entrenamiento** repetido **favorece** la **automatización** y la transferencia.

Vigilancia Activa

Sharpe et al. (2023). An expert-novice comparison of lifeguard specific vigilance performance. *Journal of Safety Research*, 87, 416-430.



Vigilancia Activa

Diez-Fernández et al. (2025). Rip current knowledge: do people really know its danger? do lifeguards know more than the general public? *Heliyon*, 9(7), e18104.



Fig. 1. Selection of a suitable area for bating utilized in the questionnaire.

Socorristas vs No Socorristas

8x Definir una Zona de baño segura

3,5x Identificar una corriente de retorno

15x Actuar ante una corriente de retorno

Vigilancia Activa

Cahart et al. (2025). Lifeguard training sharpens brain dynamics in novices during drowning detection. *Safety Science*, 191, 106957.



El **entrenamiento** específico en detección de **ahogamientos** reorganiza redes **atencionales** del cerebro.

Aumenta la **eficiencia** en el **procesamiento** de la **información** y reduce el esfuerzo para mantener la atención

Además, **disminuye** la **divagación** mental y **potencia** respuestas rápidas ante **estímulos** inesperados del entorno.

Educación

Leavy et al. (2023). A Review of Interventions for Drowning Prevention Among Adults. *Journal of Community Health*, 48, 539-556.

Los accidentes en el medio acuático son causados por

Desconocimiento del entorno

Percepción errónea del peligro

Sobreestimación de capacidades

La prevención no es solo técnica, es social

Schwebel et al. (2010). Lifeguards: A Forgotten Aspect of Drowning Prevention. *Injury & Violence*, 2(1), 1-3.

PREVENCIÓN = Aspecto olvidado por los socorristas

SOCORRISTA = Agente activo de la modificación de la conducta

Aplican funciones educativas **NO contabilizadas** como acciones de prevención

La **señalética estática**, NO permite adaptar el mensaje al perfil del **usuario**

Educación

Szpilman et al. (2014). Creating a drowning chain of survival. *Resuscitation*, 85, 1149-1152.

La **educación** sobre **prevención** y actuación ante el **ahogamiento** no siempre ha estado sustentada en **evidencia sólida** ni en formación especializada para reconocer y gestionar el proceso de ahogamiento



Intervención

La prevención reduce los accidentes al 1%, pero no al 0. Por lo tanto, hay que tener en cuenta qué supone para el socorrista el tener que intervenir ante un rescate, un accidentado medular o el tratamiento de una víctima de ahogamiento

RESCATE ACUÁTICO: EXIGENCIA DE MÁXIMO NIVEL

Numerosos estudios han demostrado la exigencia fisiológica es extrema en un rescate acuático:

- Pico de Frecuencia Cardíaca >90%
- Frecuencia Cardíaca media >80%
- Lactato en Sangre > 12 mmol.L.
- Esfuerzo Aeróbico Máximo - Anaeróbico.

REALIZACIÓN DE UNA RCP: MUCHO MÁS QUE 30:2

Se ha demostrado que la fatiga derivada de un rescate acuático disminuye la calidad de la RCP.

Esto aplica en rescates de 50 a 200 metros, tanto en piscinas como espacios acuáticos naturales.

Estudios han demostrado que el uso de material de rescate mejora la eficacia del rescate y preserva energía para la reanimación.

Todo esto confirma que, las habilidades de desempeño del socorrista (física y técnica), requieren entrenamiento continuo.

No basta con una certificación inicial

- Abelairas Gómez, C.; et al. Prehospital Emergency Medicine at the Beach: What Is the Effect of Fins and Rescue Tubes in Lifesaving and Cardiopulmonary Resuscitation After Rescue? *Wilderness Environ. Med.* 2017, 28, 176-184.
- Barcala Furelos, R.; et al. Assessing the Efficacy of Rescue Equipment in Lifeguard Resuscitation Efforts for Drowning. *AJEM* 2016, 34, 480-485.
- Barcala Furelos, R.; et al. A Water Rescue Study of Lifeguards' Physical Fatigue and Quality CPR in a Water Rescue. *AJEM* 2013, 31, 473-477.
- López-García S, et al. Relationship between the performance in a maximum effort test for lifeguards and the time spent in a water rescue. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2021; 18: 3407.
- Brais Ruibal-Lista, B., et al. Fatigue and CPR quality in lifeguards: analysis after 100- and 200-meter rescues. *Signa Vitae.* 2025. 21(11);70-75.

Conclusiones

LA PREVENCIÓN ES LA INTERVENCIÓN MÁS EFICAZ

El **socorrista** no es únicamente quien actúa cuando alguien se está **ahogando**.

Es el **profesional** que, en la mayoría de los casos, **evita** que esa situación llegue a producirse

LA EDUCACIÓN DIRECTA EVITA CONDUCTAS DE RIESGO

La **educación** es parte fundamental de la **prevención**.

La intervención **verbal** directa permite generar **cambios conductuales** inmediatos

LA VIGILANCIA ACTIVA REDUCE EL TIEMPO DE DETECCIÓN

La **vigilancia** es el núcleo de la **prevención** en el socorrismo acuático

La **vigilancia activa** no es simplemente una tarea operativa: es la primera línea de **reducción del riesgo**

LA FORMACIÓN CONTINUA GARANTIZA CALIDAD PARA LA PREVENCIÓN Y LA INTERVENCIÓN

La profesionalización del socorrismo acuático no es una cuestión administrativa, sino estructural.

Si queremos que la prevención sea eficaz, necesitamos socorristas formados, actualizados y físicamente preparados

Datos de Interés

Desde el 2017, más de **10.000 personas** que se encontraban en playas con **Bandera Azul de España** (o candidatas) siguen vivas gracias a los guardavidas de los **Servicios de Socorrismo**.

674 personas fueron **resucitadas** en playas con **Bandera Azul** de España (o candidatas) gracias a los guardavidas que utilizaron el **desfibrilador** en los **Servicios de Socorrismo** de los municipios.

En el año 2025, el número de rescates acuáticos realizados en los **Servicios de Socorrismo** de las playas candidatas a **Bandera Azul** ascendió a **10.154** (una media de más de 1.000 por playa).

En el año 2025, el número de acciones preventivas realizadas en los **Servicios de Socorrismo** de las playas candidatas a **Bandera Azul** ascendió a **743.679** (una media de más de 1.000 por playa).

Recomendación Final

Invertir en **socorrismo** es invertir en **prevención**.

Y la **prevención** es, sin duda, la **intervención** más **eficaz**.

**V CONGRESO IBÉRICO DE
BANDERA AZUL EN AGUAS CONTINENTALES**

**EL SOCORRISMO COMO
HERRAMIENTA ESENCIAL DE
PREVENCIÓN Y REDUCCIÓN
DEL RIESGO EN ENTORNOS
ACUÁTICOS**

Brais Ruibal Lista

brais.ruibal@gmail.com