



Ríos silvestres y escénicos: *Salud y seguridad*

Salud

Los ríos, lagos y océanos —nuestros espacios acuáticos— nos aportan beneficios para el bienestar físico y mental. Dependemos de los ríos para obtener agua potable y son lugares para el rejuvenecimiento espiritual. Históricamente, los espacios acuáticos han servido para la sanación. Incluso el sonido del agua en movimiento puede tener un efecto calmante y reparador en el pensamiento. Bien sea que busque un sitio tranquilo para un picnic a orillas de un riachuelo, dar una caminata frente a un río panorámico o un lugar para practicar *paddle*, puede encontrar actividades en los ríos silvestres y escénicos que contribuyen a su salud.

Agua limpia y personas saludables

El 65% del agua potable de nuestro país proviene de los ríos y riachuelos. Las toxinas que contaminan el agua pueden ser perjudiciales para el organismo, lo que significa que la salud comienza por la pureza del agua.



Foto: Kelleen Lanagan

Muchas plantas y algunos animales, como los mejillones de agua dulce, pueden filtrar el agua al eliminar los componentes químicos perjudiciales. En vista de que los seres humanos necesitan ayuda para garantizar que el agua que ingieren esté limpia, proteja su propia salud al entender los ecosistemas responsables del agua limpia y ayude a los grupos locales de conservación a recoger la basura y eliminar los contaminantes del agua.

¡Actívese!



Foto: Bob Wick, Oficina de Administración de Tierras

El ejercicio ayuda a prevenir y aliviar los problemas de salud, entre los que figuran la obesidad, la hipertensión y la diabetes. La recreación en o cerca de los ríos aumenta la actividad física al aire libre, lo cual puede ayudar a su organismo a procesar la vitamina D y producir endorfinas, una hormona que hace que se sienta bien. Practicar *paddle*, en particular, es un tipo de ejercicio de bajo impacto para la parte superior o todo el cuerpo. La recreación en los ríos también es una forma agradable y comprobada de relajarse, y la recreación con otras personas puede mejorar la salud social al proporcionar oportunidades para construir amistades duraderas y formar equipos.



Foto: Servicio de Parques Nacionales



Ríos silvestres y escénicos: Salud y seguridad

Seguridad

Los ríos son fuerzas poderosas en la naturaleza que exigen respeto. Las muertes por inmersión fueron la causa principal de muertes en los parques nacionales entre 2007 y 2013, y la mayoría ocurrieron en ríos. Los ríos tienen fuertes corrientes que pueden ser muy peligrosas, incluso para nadadores expertos. Antes de ir a un río, asegúrese de tomar las previsiones correctas.

Planifique su viaje

Infórmese antes de ir:

- Ingrese al sitio web del parque para conocer acerca del río, incluyendo sus condiciones, los peligros potenciales (p. ej. el terreno subacuático) y las actividades acuáticas permitidas.
- Conozca sus límites y escoja una actividad que sea apropiada para el tamaño y la capacidad de su grupo.
- Revise que todos tengan un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los EE. UU. y que el chaleco salvavidas les quede bien a todos.
- Elabore un plan B en caso de que cambien las condiciones y no pueda hacer las actividades planificadas.
- Haga su plan de viaje y compártalo con una persona que no vaya al mismo.
- Elabore un plan de acción para que sepa qué hacer si hay una emergencia (p. ej. que se caiga por la borda, que la embarcación se voltee, que las condiciones del río sean peligrosas).

Al llegar:

- Póngase en contacto con el guardabosques y pregunte sobre las condiciones del río y del clima, las alertas y los cierres del parque.
- Revise su comida, agua, equipo y que todos tengan un chaleco salvavidas.
- Ponga en práctica el plan B en caso de ser necesario.

En el río:

- **¡Utilice siempre su chaleco salvavidas!**
- No se aparte de la ruta prevista.
- Esté atento a los cambios en el medioambiente (el clima, la fauna, las condiciones del agua, etc.) y de su grupo para evaluar si debe seguir con el viaje o regresar.

Para obtener más consejos para la planificación general del viaje, consulte la "Trip Planning Guide" (Guía de planificación del viaje) y el "Water Safety Article" (Artículo sobre la seguridad en el agua) en nps.gov.

Utilice siempre un chaleco salvavidas

Los chalecos salvavidas son primordiales para cualquier tipo de actividad recreativa en los ríos. Asegúrese de utilizar el chaleco salvavidas correcto para la actividad que vaya a realizar. Bien sea que vaya a navegar, nadar, pescar, caminar en el agua, flotar en un inflable o participar en una actividad en el río o en las orillas de un río, utilizar un chaleco salvavidas que le quede bien puede salvar su vida.



Chaleco salvavidas para niños



Chaleco salvavidas para motos de agua y deportes acuáticos



Chaleco salvavidas para pescadores y embarcaciones abiertas con motor



Chaleco salvavidas tipo cinturón para paddle



Chaleco salvavidas con arnés y asas para mascotas

Escoja el chaleco salvavidas correcto. Debería:

- Estar aprobado por la Guardia Costera de los EE. UU. (revise la etiqueta).
- Estar en buenas condiciones. ¿Flota? Busque uno nuevo si está roto, le faltan tiras, el broche o los cierres no sirven, etc.
- El tipo de chaleco salvavidas correcto para la actividad que vaya a realizar.
- Del tamaño adecuado para usted.

Pruebe cómo le queda:

- Abroche y ajuste todas las tiras y levante las manos.
- Su chaleco debería quedarse en su sitio y no levantarse.
- Haga que alguien le hale el chaleco hacia arriba por los hombros; el chaleco no debería moverse.



Imágenes de chalecos salvavidas: Consejo Nacional de Seguridad para la Navegación