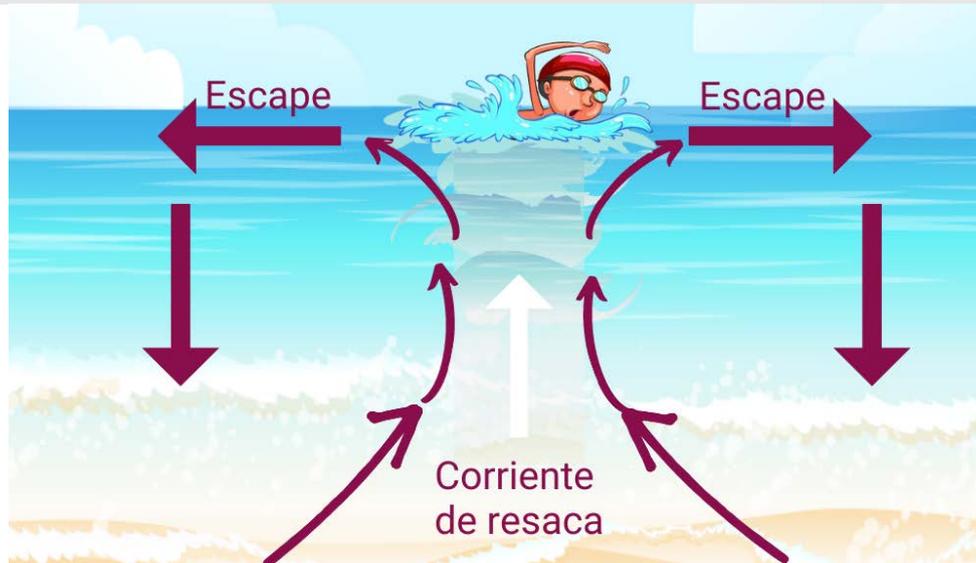


¿CÓMO ACTUAR SI TE ARRASTRA LA CORRIENTE EN EL MAR?

Estas corrientes marinas son una de las principales causas de ahogamiento si no se actúa correctamente.



En el caso de que te encuentres atrapado en una corriente en el mar

Para escapar, es necesario que flotes con la corriente. Mantén la **calma**, **NO luches contracorriente**, eso es **lo más peligroso** que puedes hacer. Ten pensamientos positivos y tranquilizantes, respira pausadamente y piensa que tienes la capacidad de escapar.

Una corriente de resaca no te arrastra bajo el agua. Estas corrientes solo te arrastran lejos de la orilla.

Debes nadar en **paralelo a la orilla**, evitando terminar extenuado, hasta que puedas atravesar los límites de la corriente. Si no notas ningún progreso, ahorra energía y flota hasta que la corriente se amanse o llegue un salvavidas.

Si no sabes nadar bien, debes pedir ayuda, grita y mueve los brazos hasta que un salvavidas te pueda ayudar.

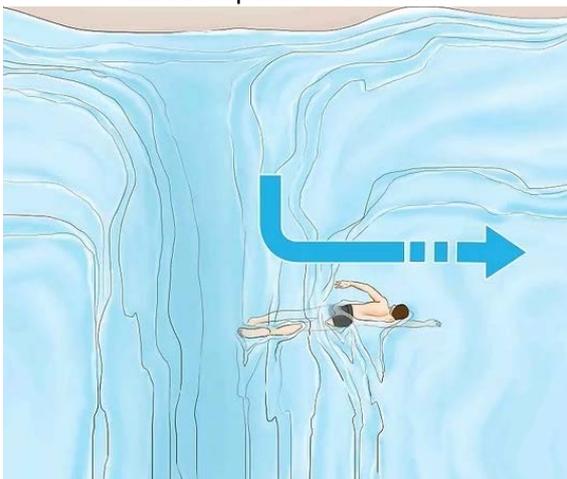
Debes mantener la calma



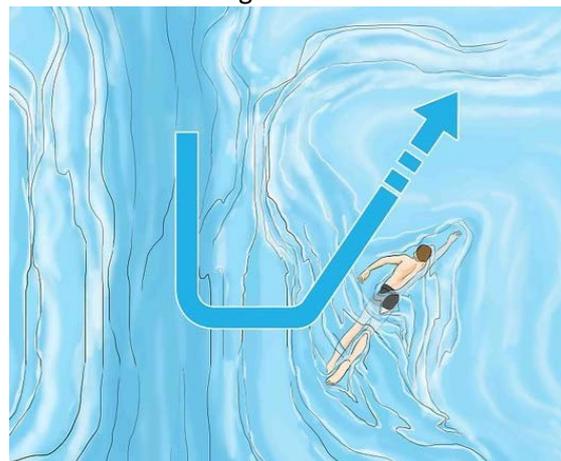
No luches contra la corriente



Nada en paralelo a la orilla

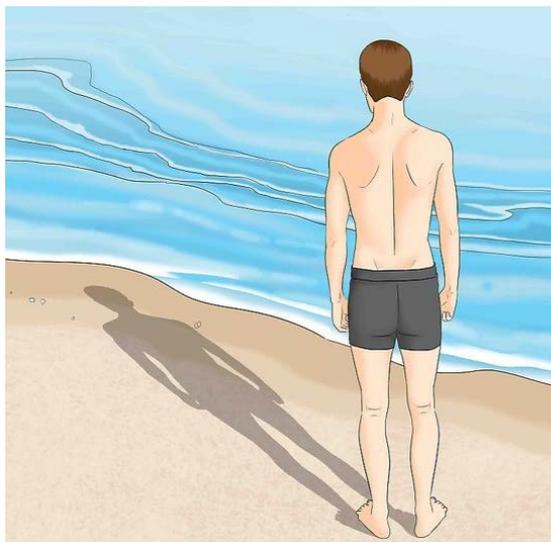


Una vez salgas de la corriente, nada en diagonal hacia la orilla.



OTROS CONSEJOS A TENER EN CUENTA, antes de entrar en el agua:

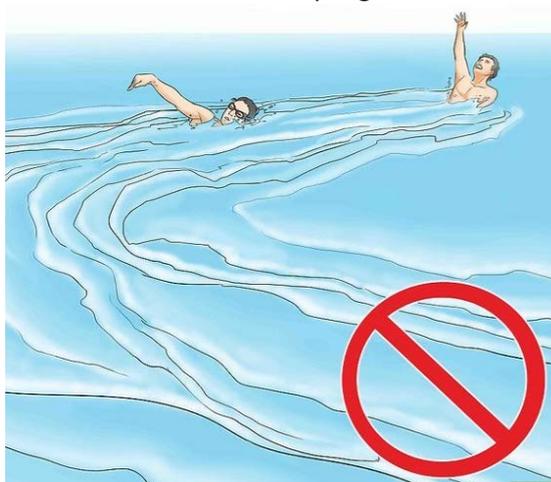
Trata de detectar áreas a evitar



Verifica el pronóstico de la playa



No intentes rescatar a alguien que se encuentre en peligro



Evita las colchonetas si el estado del mar no es el adecuado

