

## Seguridad adicional y ayuda a los demás

### Más normas de seguridad en la playa

Nada siempre en estado de sobriedad: el alcohol y las drogas afectan a la capacidad de juicio.

Vigila de cerca a los niños: nunca les des la espalda cuando estén cerca del agua.

Utiliza dispositivos de flotación si no sabes nadar bien.

Respetar las banderas y señales de advertencia (rojo = peligro grave, prohibido el baño).

### Si ve a alguien atrapado en una corriente de resaca

NO nade hacia él para rescatarlo: usted también podría convertirse en una víctima.

Gritele instrucciones: «¡Nada en paralelo a la orilla!»

Láncese un dispositivo de flotación (nevera portátil, tabla de surf, salvavidas) si es posible.

Pide ayuda: avisa inmediatamente a un socorrista o llama al 911/servicios de emergencia.

Si no hay socorristas, haz señas a otras personas en la orilla para que pidan ayuda.



**PLAYA GRANDE  
UNIDA**



# PELIGRO: ¡LAS CORRIENTES PUEDEN MATAR!

¡Rompe el agarre de la resaca!

Potentes corrientes de agua que te alejan de la orilla

La principal causa de ahogamientos en Costa Rica

- Aprende a detectarlas
  - Saber qué hacer
  - ¡Mantente a salvo!

## ¿Qué es una corriente de resaca?

Las corrientes de resaca son canales estrechos de agua que se desplazan rápidamente alejándose de la orilla, a menudo a través de aberturas en los bancos de arena. Se forman cuando las olas empujan el agua hacia la playa y esta vuelve rápidamente hacia el mar.

NO te arrastran hacia el fondo, sino que te empujan mar adentro.

Debido al patrón irregular de las olas en las playas de Cahuita, es difícil detectar las corrientes de resaca.

**Incluso los nadadores más fuertes y experimentados pueden verse atrapados.**

### Datos clave

Playa Grande, Playa Negra y Playa Cahuita registran algunas de las tasas más altas de accidentes acuáticos del país.

Entre 2019 y 2025 se ahogaron 40 personas en Cahuita. El 80 % de las muertes por ahogamiento en el país se atribuyen a las corrientes de resaca. En 2025 se realizaron más de 150 rescates acuáticos en Talamanca

La mayoría de las víctimas de ahogamiento tenían entre 21 y 30 años, y la mayoría eran hombres.



## ¿TE HA ARRASTADO UNA CORRIENTE DE RETORNO?

Si te ha arrastrado una corriente de retorno, MANTÉN LA CALMA, ¡NO ENTRES EN PÁNICO! Las corrientes de retorno no te arrastrarán bajo el agua, sino que te alejan de la orilla. Luchar contra ellas te agota y aumenta el riesgo de ahogamiento.

**QUÉ HACER:** Recuerda: Déjate llevar, no luches contra la corriente.

Relájate y déjate llevar: mantente a flote o flota boca arriba para ahorrar energía.

No nades contra la corriente: te cansarás rápidamente y es posible que no consigas salir adelante.

Pide ayuda: mira hacia la orilla, agita los brazos y grita «¡Socorro!» bien alto.

### Opciones para escapar:

Nada en paralelo a la orilla (hacia la izquierda o hacia la derecha) para salir del estrecho canal de la corriente de resaca. La mayoría solo tiene entre 10 y 20 metros de ancho.

Una vez que te hayas liberado de la corriente, nada en diagonal de vuelta hacia la orilla (siguiendo las olas que rompen). Si no puedes nadar hacia fuera, sigue flotando o manteniéndote a flote hasta que la corriente se debilite (a menudo se desvanecen mar adentro) y, a continuación, dirígete a la orilla.

### Consejos de prevención

Nade cerca de un socorrista siempre que sea posible; infórmese sobre las condiciones.

Nunca nade solo, especialmente en Playa Grande.

En caso de duda, no se meta en el mar.

Consulte las previsiones locales para las playas (por ejemplo, riesgo de corrientes de resaca: bajo/moderado/alto).