

APUNTES DIDÁCTICOS

Compartiendo conocimientos para enriquecer nuestra tarea docente.



Campaña Latinoamericana de Seguridad Acuática NADI

MAREAS, OLAS Y CORRIENTES: GUÍA CLARA PARA DISFRUTAR CON SEGURIDAD

Autora: María Pedragosa Alberti

El **mar**, los **lagos** y los **ríos cambian** a cada momento. **Reconocer** marea alta, oleaje intenso o una corriente de retorno **puede marcar la diferencia**. Aquí encontrarás pautas fáciles para observar, elegir el mejor sector y cuidarte sin perder el disfrute.

Los cuerpos de agua naturales —mar, ríos y lagunas— son espacios de recreación, pero, al mismo tiempo, entornos vivos y cambiantes. Por eso, elegir zonas vigiladas por guardavidas es siempre la primera medida de seguridad.

A la vez, conocer la dinámica del agua y aprender a reconocer peligros nos permite disfrutar con más seguridad y confianza. En esta guía encontrarás conceptos básicos para cambiar la mirada sobre estos ambientes y gestionar mejor los riesgos. Hay tres fenómenos clave que conviene diferenciar: mareas, oleaje y corrientes.

¿QUÉ SON LAS MAREAS?

Las mareas son los cambios del nivel del mar: a veces más alto, a veces más bajo. Esto ocurre por dos razones:

1

EL VIENTO

Si sopla del mar hacia la costa, el nivel del mar suele subir; si sopla de la tierra hacia el mar, el nivel suele bajar (ver Figura 1).

Figura 1: Marea baja (izquierda). Marea alta (derecha).





2

LA ATRACCIÓN DE LA LUNA Y EL SOL

La atracción de la Luna y el Sol sobre las grandes masas de agua. A estos cambios se los llama marea astronómica. Ocurren de forma periódica y predecible, por eso existen tablas de marea que indican cómo estará el nivel del mar en cada momento.

¿Por qué importa? Con marea alta pueden quedar cubiertas rocas u obstáculos que ya no se ven y pueden causar lesiones si nos golpeamos contra ellos. Además, aumenta la profundidad en zonas que con marea baja eran accesibles.

Consejo práctico: Podés anticiparte consultando cómo soplará el viento y, en el caso de la marea astronómica, revisando las tablas de marea. Siempre es útil preguntar al guardavidas o a personas locales.

En lagunas, lagos, ríos o arroyos también cambian los niveles, principalmente por lluvias y el aumento del caudal. En lagunas comunicadas con el mar o desembocaduras, el nivel sube cuando sube la marea del mar con el que están conectadas.

¿QUÉ ES EL OLEAJE?

El oleaje es el conjunto de ondas que se forman en la superficie por acción del viento. Pueden ser pequeñas y suaves o grandes y rompientes. Aunque lo asociamos al mar, en lagos y lagunas extensos también puede haber olas.

En el mar, además, hay olas que vienen desde lejos (generadas por vientos en otro punto del océano) y viajan grandes distancias hasta romper en alguna costa.

En las playas existe una zona donde suelen romper olas: la zona de surf o zona de barrido (ver Figura 2). Puede ser ancha —con la primera rompiente lejos de la orilla— o angosta e incluso no existir. Cuando no hay zona de barrido, la ola rompe directo en la orilla y lo hace en forma de voluta (ver figura 2).



Figura 2: Zona de surf o barrido (izquierda). Ola de voluta (derecha). (Fuente: Pexels)

APUNTES DIDÁCTICOS

Compartiendo conocimientos para enriquecer nuestra tarea docente.



¿Por qué importa el oleaje? Cuando las olas son grandes y llegan muy seguidas, el mar se vuelve revuelto para bañarse y suelen aparecer corrientes más intensas en la zona de surf. Además, las olas de voluta forman una especie de espiral al romper y descargan su energía de golpe. Si rompen sobre una persona, pueden causar lesiones. Tampoco son recomendables para que niños jueguen a barrenar, porque generan una succión hacia atrás que puede voltearlos.

Consejo práctico: Observá cómo rompen las olas antes de entrar. Si ves volutas, extrema precauciones. Si además rompen en la orilla, evitá acercarte y mantené a los niños alejados. Si el mar está muy picado, quizás lo mejor sea no bañarse ese día.

¿QUÉ SON LAS CORRIENTES?

Las corrientes son movimientos de agua que van en una dirección determinada. Algunas son suaves; otras pueden arrastrar a una persona sin que lo note; y otras son muy fuertes.

• EN RÍOS Y ARROYOS

En un tramo recto, la corriente suele ser más intensa en el centro. En zonas con curvas (llamadas meandros, ver Figura 3), la corriente es máxima en el lado externo y, allí mismo, el fondo suele ser más profundo. Algunos ríos tienen bancos o islotes en el medio que dividen el flujo, haciendo que un ramal sea más intenso que otro.

Figura 3: Ríos con meandros
(Fuente: Pexels)



Consejo práctico: Si la corriente te lleva, buscá salir nadando hacia una orilla sin barranco. Si es muy intensa, hay turbulencias u obstáculos (piedras, troncos), adoptá la posición de seguridad: boca arriba, cuerpo horizontal, pies adelante y arriba (visibles), cabeza fuera del agua y brazos a los costados.

APUNTES DIDÁCTICOS

Compartiendo conocimientos para enriquecer nuestra tarea docente.



• EN PLAYAS

En la zona de surf (o zona de barrido) se generan, como consecuencia de las olas rompiendo, dos corrientes principales: la corriente de retorno y la corriente lateral (ver Figura 4).

Corriente de retorno. Fluye alejándose de la costa. No te succiona hacia abajo, pero puede asustar al ver la orilla cada vez más lejos. Suele verse como líneas de espuma hacia adentro o como franjas más oscuras donde no rompe la ola.

Consejo práctico: Elegí zonas con olas rompiendo y zona de surf ancha, en lugar de los sectores que parecen “más tranquilos” (allí puede haber una corriente de retorno). Si te arrastra, no nades contra la corriente: nada paralelo a la costa para salir de su influencia y luego aprovechá las olas para regresar. Si no sabés nadar, mantené la calma, flotá y levantá la mano para pedir ayuda.

Corriente lateral. Se mueve paralela a la costa, en el mismo sentido en que rompen las olas. Puede alejarte del punto donde entraste y generar desorientación al salir.

Consejo práctico: Tomá puntos de referencia en tierra (edificios, sombrillas, banderas) para notar si te desplazás. Si te arrastra, no luches contra ella: salí del agua y volvé a entrar en tu punto de referencia.

Corriente por viento de tierra. Detrás de la zona donde rompen las olas, si el viento sopla de la tierra al mar, puede formarse una corriente superficial hacia adentro. Es especialmente peligrosa con inflables o pelotas, porque los arrastra rápidamente mar adentro.

Consejo práctico: En días de viento de tierra, no uses inflables ni pelotas. Bañate dentro de la zona de surf, donde las olas tienden a empujar hacia la orilla.



Figura 4: Corriente lateral (flecha roja, imagen izquierda). Corrientes de retorno (flechas amarillas, imagen derecha). (Fuente: Google Earth)

APUNTES DIDÁCTICOS

Compartiendo conocimientos para enriquecer nuestra tarea docente.



CONSIDERACIONES FINALES

Las **mareas, el oleaje y las corrientes** actúan **en simultáneo**, determinando las condiciones de cada lugar. Es clave **planificar** antes de salir, pero también **observar y reevaluar** al llegar.

Y, como ya se remarcó, **elegí playas y ríos con servicio de guardavidas y consultá** cuál es el mejor sector para bañarse o nadar.

Cultura de cuidado: Compartí estas recomendaciones con tu familia y comunidad. Cuidarnos es tarea de todas y todos.

Súmate a la Campaña Latinoamericana de Seguridad Acuática NADI

Comparte este contenido con tu comunidad, invita a tu escuela de natación, organiza una charla o una capacitación en RCP y promueve entornos acuáticos más seguros.

CONTACTO

Seguila en Instagram:

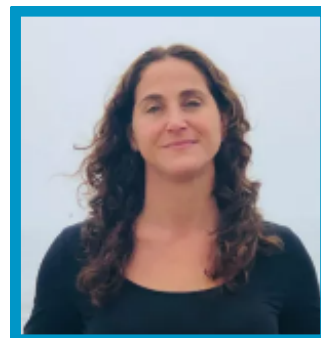
 @dinamicadeplayas

 ma.pedragosa@gmail.com



SOBRE LA AUTORA

María Pedragosa Alberti - nadadora, guardavidas con 25 años de trayectoria y especialista en Dinámica Costera — enseña y divulga seguridad acuática



con un enfoque simple y práctico. Magíster en Geociencias con especialización en dinámica de playas, es docente del Curso de Guardavidas del ISEF - UdelaR y es creadora del curso “Dinámica Costera Básica”.

**NADI es la red de profesionales y centros de actividades acuáticas de Latinoamérica. Las colaboraciones firmadas no reflejan necesariamente la opinión de la institución y las ideas y/u opiniones allí vertidas son exclusiva responsabilidad de los autores.-*

**NADI es la red de profesionales y centros de actividades acuáticas de Latinoamérica. Las colaboraciones firmadas NO reflejan necesariamente la opinión de la institución y las ideas y/u opiniones allí vertidas son exclusiva responsabilidad de los autores.-*

Este apunte didáctico ha sido escrito por el autor/a para Red NADI. Queda expresamente prohibida la reproducción total o parcial, distribución o comunicación pública sin citar debidamente la fuente. Todos los derechos reservados.”. Octubre 2025