



CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS SANITARIOS DERIVADOS DEL USO DE PISCINAS

Tal y como señala el Decreto 80/1998 de 14 de Mayo de la Comunidad de Madrid que regula las condiciones higiénico sanitarias de las piscinas en nuestra comunidad, se aprecia en los últimos años un incremento de las instalaciones recreativas acuáticas, aumentando por tanto los riesgos para la salud de la mayor realización de actividades por parte de los madrileños en las mismas.

Los riesgos sanitarios derivados del uso de las piscinas pueden clasificarse en tres grupos:

- 1) Derivados del diseño inadecuado de las instalaciones: Accidentes.
- 2) Derivados del uso inadecuado del medio acuático: Hidrocución.
- 3) Derivados de la deficiente calidad del agua y estado higiénico-sanitario de las instalaciones: Infecciones.

ACCIDENTES

Pueden dividirse en:

- a) Lesiones traumáticas: Ocasionadas por golpes, caídas, resbalones..., que pueden originar desde lesiones leves como rozaduras, cortes en la piel, abrasiones y heridas pequeñas, hasta graves, como fracturas de diversa localización (brazos, piernas...) con especial hincapié en las fracturas vertebrales como consecuencia de la zambullida desde gran altura o en zonas poco profundas (el 6% de las lesiones medulares en nuestro país tienen este origen).
- b) Accidentes por inmersión: Ocasionados por deficiente protección del sistema de desagüe, retenciones subacuáticas, o mal uso de las instalaciones. Destaca dentro de estas los ahogamientos, la muerte por sofocación después de un sumergimiento en el agua, mas frecuente en los lactantes, preescolares y adolescentes, causantes en España de entre 70 y 150 muertes solo en niños al año (mas de 200 en toda la población).

HIDROCUCIÓN

Es el termino medico por el que se designa el vulgarmente conocido como corte de digestión. Consiste en un estado de shock provocado como respuesta refleja a la acción directa del agua sobre la superficie corporal. Se produce como consecuencia de bañarse durante el periodo de digestión, pero también con la exposición prolongada al sol antes del baño, tras un esfuerzo físico intenso, tras una sudoración excesiva y cuando se recibe un golpe en el plexo solar (tras una caída desde un barco o desde una altura al agua).



INFECCIONES

La presencia de microorganismos en el agua de la piscina y otros elementos anexos y su contacto con las personas pueden transmitir determinadas infecciones a los usuarios. Pueden estar causadas por:

- 1) Bacterias: causan enfermedades como enfermedades del oído (otitis del nadador, a veces causada por hongos), conjuntivitis, gastroenteritis...
- 2) Virus como los papilomas o la hepatitis A.
- 3) Hongos (estos casi siempre fuera del agua y en contacto con superficies húmedas como toallas, alrededores de la piscina, trajes de baño y buceo, calzado...) como el pie de atleta o tinea pedis, la pitiriasis versicolor, la tinea ungueal y otros tipos de onicomicosis y tinea corporis.
- 4) Las algas y la contaminación química por un inadecuado funcionamiento del sistema de depuración favorecen también la aparición de infecciones.

También se relacionan con las infecciones:

- El número excesivo de bañistas.
- La temperatura elevada del agua.
- Los niveles bajos de desinfectantes.
- Las superficies no lisas que dificultan la limpieza.
- El mal mantenimiento de los sistemas de filtrado y limpieza mecánica.
- Déficit inmunitario del usuario de la instalación.

CONSEJOS PARA UN VERANO TRANQUILO EN LA PISCINA

- 1) Diseño adecuado de las instalaciones: separación de piscinas infantiles y generales, protección sistema de desagüe, suelo antideslizante, escaleras empotradas; en definitiva, cumplimiento de las normas indicadas en el decreto 80/1998...
- 2) Uso razonable de la piscina: Prohibición de trampolines y palancas, evitar saltos en altura o con mucha velocidad, evitar carreras en los bordes de la piscina, vigilancia permanente por socorristas titulados y por médicos y enfermeros tal como fija la legislación.
- 3) Adecuada cloración del agua (entre 0,4 y 2mg/l) Turbidez: menor o igual a 1 UNT (Unidad Nefelométrica de Turbidez), Olor: ausencia, excepto ligero olor característico del desinfectante; Espumas permanentes, grasas y partículas en suspensión perceptibles visualmente: ausencia; PH: 6,8 a 8,2.
- 4) Correcto nivel de higiene: Ducha antes de entrar al agua y tras salir de ella, no bañarse en caso de enfermedad, evitar cambiar los pañales de los bebés en la cercanía del agua de la piscina, protegerse con gafas, tapones de oídos y evitar la inmersión de la cabeza en personas con mucosas sensibles o inmunodeprimidas, usar zapatillas de baño o playeras en las duchas de los aseos o vestuarios, utilizar toallas distintas para el descanso y para secarse.
- 5) Protegerse contra las quemaduras solares, utilizando una crema solar de al menos factor 15 (25 o más en niños y personas de piel extremadamente blanca) con protección frente a los rayos UVA y UVB una hora antes del baño y aplicándosela de nuevo después del mismo.



- 6) Evitar la permanencia en el agua por tiempos muy prolongados (menos de 30 min. en los menores de 4 años), salir del agua cuando se sienta frío o cuando se detecte leve color morado en los labios. No tragar agua de la piscina.
- 7) Vigilar de manera directa y constante a los menores y a las personas que no saben nadar. Utilizar en los niños pequeños chalecos o salvavidas, evitando el uso de flotadores hinchables. Prevenir las acciones de riesgo en los adolescentes y los juegos dentro del agua que pudieran acarrear riesgos. Localizar a los socorristas y la ubicación del botiquín al entrar en la instalación.
- 8) Respetar el periodo de la digestión, evitando el baño en soledad tras ejercicio brusco, exposición prolongada al sol, sudoración excesiva o síntomas de enfermedad.

Existen además recomendaciones especiales en el caso de pacientes de cardiopatía isquémica, asma o hiperreactividad bronquial, a los que se recomienda consultar con su médico general.