



# La piscina

## UN PLACER CON RESPONSABILIDAD



Dra. Ana Pedemonte

La piscina es uno de los sitios preferidos para pasar las horas durante el verano. Sin embargo, hay que tomar precauciones ya que presenta algunos riesgos que debemos conocer.

- Riesgo de ahogamiento.
- Riesgo de traumatismos.
- Quemaduras solares.
- Infección por bacterias u hongos.
- Empeoramiento de la dermatitis.
- Complicaciones respiratorias por el cloro en asmáticos.
- Accidentes de desagües de piscinas.

### Riesgo de ahogamiento.

Los ahogamientos en el agua ocurren en piscinas particulares en el 75% de los casos.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, las lesiones (por siniestros de tránsito, ahogamiento, quemaduras y caídas) están entre las tres principales causas de muerte y de discapacidad de por vida en los niños de 5 a 15 años.

En el caso de niños, aun llevando flotador o manguitos, el mejor consejo es vigilarlos de forma continua.

Otras medidas son colocar barreras o dispositivos de seguridad para que el niño no pueda acceder solo a la piscina, enseñar a flotar y a nadar al niño y alejar juguetes llamativos de la piscina.

Si a pesar de todas estas medidas de prevención, se produjera un accidente, es fundamental que sus padres sepan reaccionar: con maniobras de reanimación (ventilación boca a boca y masaje cardíaco) y llamando inmediatamente al teléfono de emergencias.

## Ahogamiento primario

Ahogamiento primario se llama a la entrada del agua de la piscina a los pulmones. Debemos recordar que si fue importante, aún después de reanimado el niño debe ser vigilado desde el punto de vista médico porque el agua que entró a sus pulmones puede estar contaminada y causar secundariamente una infección respiratoria.

## Riesgo de traumatismos

Por zambullida en aguas poco profundas la lesión de la columna cervical puede ser mortal o invalidante.

Otro mecanismo de trauma puede ser por correr alrededor de la piscina y resbalarse.

## Quemaduras solares

Existe alto riesgo de que ocurran lesiones de quemaduras solares si no se utilizan bloqueadores adecuados.

Según las regulaciones de la FDA (Agencia de Alimentos y Medicamentos del gobierno de los Estados Unidos), un filtro solar "resistente al agua" significa que mantiene su Factor de Protección solar tras 40 minutos en el agua, mientras que el "muy resistente al agua" puede durar hasta 80 minutos.

Otra medida consiste en cubrir el cuerpo con mangas largas, pantalones, un sombrero y gafas de sol siempre que sea posible.

## Infección por bacterias u hongos.

Los tratamientos químicos mantienen las piscinas a salvo de muchas enfermedades contagiosas. Las aguas sin tratar se deterioran rápidamente formando ambientes tóxicos, de modo que un mantenimiento cuidadoso y pruebas frecuentes son importantes.

El cloro es el desinfectante más comúnmente usado en piscinas. Éste reacciona ante el contacto con contaminantes como orina, bacterias y virus.

Con el tiempo, o si el número de nadadores aumenta, disminuye la capacidad de desinfección.

No higienizar adecuadamente o no poder equilibrar el agua de la piscina puede resultar en enfermedades producidas por bacterias como E. Coli y por hongos.

Las manifestaciones clínicas más comunes son la otitis y la diarrea, pero puede verse también conjuntivitis y hongos en los pies.

## Empeoramiento de la dermatitis

El cloro puede irritar la piel, por lo que se recomienda, en los casos de dermatitis, después de la piscina una ducha prolongada, secar sin frotar y aplicar una crema hidratante.



## Complicaciones respiratorias por el cloro en asmáticos

Los subproductos de la desinfección de la piscina pueden causar problemas de salud a algunas personas. Éstos producen irritación ocular y de los pasajes nasales. Otras manifestaciones comunes son reacciones asmáticas, estornudos y tos. Si un asmático va a ir a la piscina, puede ser adecuado que reciba previamente una dosis extra del broncodilatador que usa habitualmente.

## Accidentes de desagües de piscinas

No suceden a menudo, pero pasan.

La falta de cubiertas apropiadas en los desagües de las piscinas puede causar accidentes fatales. Quedar atrapado en el desagüe de una piscina puede ocurrir cuando el cuerpo, el cabello o traje de baño del nadador se queda enredado en una rejilla o drenaje defectuoso, provocando que el nadador se ahogue o quede lesionado gravemente.

## Consejos:

- Vigilar a los niños
- Evite zambullir en piscinas poco profundas
- Si está expuesto al sol, use bloqueantes solares o gorro y camiseta de manga larga
- No bañarse en una piscina si no hay un mantenimiento adecuado de la higiene.
- Que todos tomen una ducha antes de entrar a la piscina
- Tratar de que los pequeños no traguen agua.
- Usar y exigir el uso de pañales específicos (preparados para absorber la orina en el agua) para el baño de bebés y niños pequeños.
- Especial vigilancia en los asmáticos por el cloro
- Asegúrese el mantenimiento de los desagües de la piscina o evite estar en la zona cercana a ellos.