



## PREVENCIÓN EN PISCINAS

En el verano, una de las formas más habituales de combatir el calor es acercarse a la piscina. Para que esta actividad resulte del todo satisfactoria se deben guardar una serie de precauciones. Los tres puntos a tener en cuenta para que el baño sea seguro son el sol, las infecciones y los accidentes.

El sol es beneficioso para nuestra salud pero se debe tomar con precaución. Es importante que recuerde una serie de recomendaciones con el fin de evitar sus efectos nocivos. Modere la exposición al sol, evitando las horas centrales del día. Utilice siempre cremas con factor de protección. En niños, ancianos y personas muy sensibles se recomiendan productos de alta protección e incluso la utilización de gorros y camisetas. Si está tomando algún medicamento pregunte a su médico o farmacéutico y para asegurarse si éste puede aumentar la sensibilidad al sol.

En la piscina se comparte el agua con multitud de personas. Aunque se utiliza cloro para la desinfección, su acción puede no ser inmediata. Conviene seguir unas normas de higiene. Es fundamental y obligatoria la ducha antes y después del baño. No entre en el agua si tiene diarrea, porque puede distribuir gérmenes. No trague agua de la piscina y evite que entre en la boca.

Lave sus manos con agua y jabón después de usar el aseo. Si tiene niños pequeños, llévelos al servicio a menudo y, en caso necesario, cambie los pañales en los lavabos de la piscina. La conjuntivitis es otra enfermedad común que se produce por gérmenes, por irritación provocada, por la propia acción del sol o por el cloro del agua. Por ello es recomendable utilizar gafas en el agua y gafas de sol fuera de ella.

Para evitar la infección por hongos se aconseja lavarse y secarse los pies antes y después del baño. También es conveniente el uso de zapatillas.

Otro asunto importante son los accidentes que pueden ocurrir durante el baño. Es fundamental tener cuidado al meterse en el agua. Los traumatismos más frecuentes son torceduras o contusiones, pero existen otros más graves que tienen su origen en la imprudencia. A este respecto se recomienda no tirarse de cabeza en lugares donde se desconozca la profundidad, especialmente desde toboganes o trampolines. Evite los juegos violentos tanto dentro del agua como en las proximidades.

Para evitar los cortes de digestión deje pasar dos horas después de las comidas y métase en el agua poco a poco.

No pierda nunca de vista a los niños aunque sepan nadar o estén equipados con flotadores. Siempre se debe localizar donde se encuentran los socorristas cuando entre a una piscina y seguir sus instrucciones.

Recuerde: la piscina es un espacio común donde es necesario cumplir unas normas mínimas de higiene y de prevención de posibles accidentes. El farmacéutico puede asesorarle sobre cómo evitar las infecciones típicas que podemos sufrir en piscinas comunitarias y asesorarle en la protección del sol.

