

# Entregan consejos para prevenir enfermedades relacionadas con las piscinas

*• Llegó la temporada de verano y con ella también el riesgo de aparición de enfermedades asociadas a la actividad recreativa y deportiva en el agua.*

Paseos de curso, actividades en piscinas y giras de estudio, copan la agenda de muchas familias durante fin de año. Sin embargo, enfermedades cutáneas, gastrointestinales y respiratorias también pueden aparecer producto de las jornadas deportivas y recreativas que se realizan en el agua.

Así lo explicó **Claudia Zenteno Cáceres**, directora del **Departamento de Ciencias del Cuidado de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Talca**, quien detalló que existen “diferentes enfermedades que se pueden adquirir cuando se está en una piscina, por ejemplo, la otitis aguda, enfermedades de tipo cutánea, gastrointestinales o respiratorias”.

Para la académica es fundamental que, durante estas actividades se tenga presente que “si yo estoy enfermo, debo evitar ingresar a la piscina para no contagiar al resto y, si me voy a meter, utilizar la ducha para retirar los restos de pasto o tierra que pueden contaminar un espacio comunitario como es la piscina”.

Además, y con respecto a los cuidados a la hora de desarrollar este tipo de actividades, la especialista explicó que es importante el uso de cloro en las piscinas, porque permite mantener controlada la cantidad de microorganismos y eliminar algunos tipos de bacterias y virus que se pueden alojar en este medio.

En este sentido, la especialista hizo un llamado a tomar conciencia sobre los riesgos de ingresar al agua en lugares no autorizados. “Si yo voy a un lugar que no cuenta con autorización sanitaria, lo más probable es que no cumpla las condiciones mínimas de higiene. Ahora si de todas maneras se va hacer, visualmente se puede observar cómo está la calidad del agua. Si está turbia y hay sedimentos que se acumulan en el fondo, lo más probable es que los niveles de cloro y pH no sean adecuados, lo que estaría favoreciendo la proliferación de enfermedades”.

## **Consejos**

La especialista de la UTalca, como consejo general frente al aumento de las actividades acuáticas en esta época, destacó el estar alerta frente a cualquier síntoma que pueda producirse. “Se pueden tener reacciones alérgicas o algún enrojecimiento en el cuerpo. También síntomas gastrointestinales, como molestias abdominales con dolor, cuadros diarreicos y en el caso de las respiratorias, pueden surgir sintomatologías similares al resfriado, que es lo más común, y con fiebre incluso”, indicó.

En enfermedades como la otitis, agregó que “se presentará dolor o alguna salida de secreción a través de los oídos. Es importante que, en todos los casos que mencioné, si los síntomas persisten se debe consultar al médico”.

También, destacó la especialista que “los niños más pequeños son mucho más propensos a adquirir algún tipo de enfermedad, entonces la precaución es que ingresen con tapones en los oídos para evitar algún tipo de infección y, muy importante, es que se les enseñe a no tragar agua, ya que muchos de ellos lo hacen y ese líquido puede estar contaminado”.

Por último, la académica Claudia Zenteno Cáceres, insistió en la higiene personal al terminar cualquier tipo de actividad recreativa o deportiva que involucre agua. “La higiene es

fundamental al salir de la piscina, junto con el lavado frecuente de manos que siempre evitará contagiarnos con diferentes enfermedades”.