

Govern de les Illes Balears

Conselleria de Salut

Dirección General de Salud Pública y Consumo

El artículo 14 del Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el cual se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas, relativo a la información al público, establece que el titular de la piscina pondrá a disposición de los usuarios en un lugar accesible y fácilmente visible, entre otras cosas, material divulgativo sobre prevención de ahogamientos, traumatismos craneoencefálicos y lesiones medulares y, en el caso de piscinas no cubiertas, además dispondrá de material sobre protección solar.

El Servicio de Salud Ambiental de la Dirección General de Salud Pública y Consumo ha recopilado una serie de recomendaciones que, de manera provisional, podrán ser divulgadas a la espera de que el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad elabore este material divulgativo, según la disposición adicional primera del mencionado Real Decreto.

RECOMENDACIONES PARA EVITAR AHOGAMIENTOS, TRAUMATISMOS Y LESIONES MEDULARES EN PISCINAS

1. Evitar los desagües de las piscinas.
2. Comprobar cuidadosamente la profundidad del agua antes de sumergirse. No tirarse de cabeza en lugares en los cuales se desconozca la profundidad, puesto que podría ser menor de la que se piensa, con la consecuencia de golpes graves y posible lesión medular.
3. Evitar lugares no aptos desde los que lanzarse, como por ejemplo árboles, balcones u otros espacios inadecuados.
4. Meterse en el agua lentamente o echarse de pie varias veces antes de hacerlo de cabeza.
5. Al zambullirse de cabeza, los brazos tienen que situarse en prolongación del cuerpo para proteger cabeza y cuello. Una mala caída desde una altura elevada, aunque se caiga en el agua, puede tener como consecuencia una lesión grave.
6. Vigilar constantemente a los niños cuando estos estén cerca de aguas recreativas, incluso cuando la cantidad sea pequeña.

7. Evitar el consumo de alcohol antes de cualquier actividad dentro o cerca del agua.

8. En general, también hay que ser prevenidos con los cortes de digestión. Lo más recomendable es ducharse antes de introducirse en el agua para facilitar la aclimatación térmica del organismo, lo cual evitará cortes de digestión y otras complicaciones.

9. No saltar sobre otras personas en el agua.

10. Por otro lado, en caso de que se produzca un accidente y ante la necesidad de la recogida y manipulación de la víctima, es muy importante inmovilizar el cuello, evitar movimientos de la columna y avisar a un profesional para que haga el traslado. No se debe transportar a la persona que se ha lesionado en un vehículo utilitario. Hay que recordar siempre que son muchas las personas que han quedado en silla de ruedas por siempre jamás por no haber tenido en cuenta las recomendaciones anteriores.

REFERENCIAS

Norman n ., Vicenten j. (2008). Protecting children and youths in water recreation: safety guidelines for services providers. Amsterdam: European child safety alliance, eurosade.

Decálogo para la prevención de lesiones medulares y daño cerebral en las zonas de baño. Federación de asociaciones de personas con discapacidad física y orgánica de la Comunidad de Madrid (Famma).

Antes de zambullirte, utiliza la cabeza. Unidad de lesionados medulares. Hospital de Cruces.

<http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/saludamblaboral/planaltastemp/2009/recomendacionese estivales.htm> # 3