



ISABEL RAMÓN



Las piscinas, para los que no tengan el mar a mano, es un lugar de destino muy apreciado en esta época del año y, sobre todo, durante las horas más calurosas del día. Fuente de placer pero, al mismo tiempo, las piscinas también pueden ser origen de algunos males que afectan a nuestra salud. Desde conjuntivitis irritativas a infecciones varias pueden aparecer si no se cuida las mínimas normas higiénicas.

## INFECCIONES

# Piscinas, fuente de placer... y de inconvenientes

### Redacción

**V**irus, parásitos y hongos pueden contraerse en el agua de las piscinas si no se controlan adecuadamente lo que, añadido a la humedad y al calor, representa un caldo de cultivo para diversas infecciones.

El exceso de cloro también incrementa el riesgo de sufrir irritaciones dermatológicas, oculares y otitis en verano, como han advertido algunos especialistas médicos.

Pese a la normativa que regula el estado de las piscinas, algunos estudios puntuales arrojan datos preocupantes: dos de cada tres superan los niveles de cloro, solo se duchan antes de zambullirse el 65 % de los bañistas y casi en el 60 % de los filtros

**Las afecciones más comunes asociadas con el baño son las gastrointestinales -como diarrea o vómito-, la otitis, problemas en la vista, vías respiratorias y piel**

se ha encontrado materia fecal, entre otros desperdicios.

Al tragar estas aguas, se pueden adquirir diversos virus, entre los que están los de las hepatitis A o E, bacterias como la «*escherichia coli*» y determinados parásitos.

Hongos, como la «*candida albicans*», que puede afectar a la piel, la boca o los órganos genitales, se contagian por contacto, así como los que dañan a las plantas de los pies.

Los síntomas más comunes asociados con el baño son los gastrointestinales,

PASA A LA **PÁGINA SIGUIENTE** ►

► VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR

## En las piscinas es posible encontrar algunas de las bacterias que con mayor frecuencia causan infecciones en los seres humanos

como diarrea o vómito, trastornos en los oídos, la vista y las vías respiratorias e irritación cutánea.

«El cloro es muy irritante para los ojos, sobre todo en exceso, lo cual suele ocurrir a menudo en las piscinas públicas», ha expuesto Javier Hurtado, director médico de Fundación Rementería, quien ha agregado, en declaraciones a Efe, que también puede conllevar problemas respiratorios o de oído.

El doctor Manuel Fernández Arjona, urólogo del Instituto de Medicina Sexual, ha explicado que en las piscinas es posible encontrar estreptococos y estafilococos, pseudomona aeruginosa y staphylococcus aureus, bacterias que con mayor frecuencia causan infecciones en el ser humano.

No obstante, ha recalcado que «un amplio porcentaje» de las piscinas públicas se someten a controles de laboratorio para monitorizar parámetros fisicoquímicos y micrológicos, y su alto contenido en cloro elimina bacterias que, entre otras afecciones, pueden causar cistitis.

En cuanto a las formas de contagio, ha precisado que los usuarios de la piscina «aportan» gérmenes que quedan en el agua. Cuanto más elevada sea su temperatura, más fácil lo tienen para reproducirse.

«Normalmente se contagia aquella persona en la que su inmunidad sistémica y local se encuentre debilitada. Los gérmenes efectuarían su entrada al organismo a través de la vagina, en el caso de las mujeres, y así podrían llegar a la uretra y a la vejiga», ha comentado.

El urólogo ha insistido en que ducharse antes de meterse en el agua contribuiría a eliminar el traslado de gérmenes a la zona de baño, evitando contagiarse a otras personas, y ha comentado que es conveniente el cambio de bañador para evitar la humedad.

### Proteger los pies

El doctor Javier González Herrero, del departamento de Podología del Centro Médico Gran Vía, ha dicho a Efe que las infecciones más frecuentes en época estival que afectan a los pies son las producidas por hongos y virus del papiloma.

El papiloma plantar se evita caminando con chanclas «siempre que nos encontremos en superficies húmedas com-



Los usuarios de la piscina «aportan» gérmenes que quedan en el agua.

## El riesgo de sufrir conjuntivitis irritativas

Las sustancias químicas de las piscinas y el calor aumentan el riesgo de sufrir conjuntivitis irritativas, según señalan los expertos de Clínica Baviera, que añaden a éstas las víricas o bacterianas propias de estas fechas. Ante todo ello, los especialistas de este centro sanitario recomiendan extremar las medidas higiénicas y usar gafas a la hora de nadar y bucear, ya que en estas instalaciones se usan estos productos para higienizar el agua de las mismas.

En cuanto a la sintomatología típica de estas infecciones oculares, sostienen que ésta se observa en «los ojos rojos, el escozor, la sensación de cuerpo extraño, el lagrimeo o la hipersensibilidad a la luz». Para ellos, éstos son motivos «que alertan». Ahondando en las conjuntivitis irritativas, desde Clínica Baviera manifiestan que éstas también están provocadas «a menudo» por el exceso de cloración o por las prolongadas exposiciones al sol. Por ello, el director médico de este centro asistencial, el doctor Fernando Llovet, apuesta por «no compartir toalla para evitar contagios, y usar gafas de sol oscuras con filtro ultravioleta y que cubran el ojo por completo». Entre los colectivos más propensos a contraer infecciones oculares en las piscinas se encuentran los usuarios de lentes de contacto, indica el experto, que afirma que «no es nada recomendable» bañarse con ellas. No obstante, si es así, la persona «debe extremar las precauciones».

partidas, especialmente en las duchas o vestuarios, donde el agua carece de tratamiento».

En el caso de las micosis interdigitales o pies de atleta, el hongo necesita temperaturas altas y humedad para poder producir la lesión. «Controlando el exceso de transpiración, usando calzados que permitan llevar los dedos al aire y aún más importante, secándonos entre los dedos tras el baño, reducimos mucho la incidencia de

esta enfermedad», ha pormenorizado.

González Herrero ha destacado que el cloro es «muy agresivo» para la piel en personas con patologías como eccemas, dermatitis, psoriasis o similares.

«Resulta necesario ducharse con agua potable tras el baño y realizar una hidratación con cremas muy grasas, con la piel muy seca, al final del día», ha concluido, extendiendo esta recomendación a todos los usuarios de las piscinas.