

RECOMENDACIONES PARA EVITAR RIESGOS AL COMPARTIR PILETAS Y PARA EL CUIDADO DE LA PIEL

El Ministerio de Salud de la provincia brinda recomendaciones para evitar riesgos al compartir piletas y sobre el cuidado de la piel para la temporada de verano, época en la que se comparten piletas con otras personas, dado que el agua puede ser vehículo para la transmisión de enfermedades, por lo que resulta necesario tener presente algunos riesgos.

> No se debe ingresar a la pileta con diarrea. En caso de hacerlo, se pueden propagar gérmenes que enfermen a otras personas, por eso es importante ducharse antes de ingresar al natatorio.

> Se debe evitar tragar agua.

> Lavar bien las manos con agua y jabón luego de ir al baño.

> Educar a los chicos para que no orinen dentro ni cerca de la piscina.

> Utilizar sanitarios o zonas alejadas para cambiar pañales. Higienizar bien al bebé y luego lavarse las manos con agua y jabón.

> Si pican los ojos, hay dolor de oídos o aparecen ronchas en la piel luego de estar en el agua, se debe consultar con un médico.

> Los niños siempre deben ir al agua acompañados de un adulto y protegerse del sol utilizando cremas protectoras.

> Disponer de un botiquín de primeros auxilios.

> Se debe exigir un examen médico obligatorio periódicamente a los bañistas.

> Disponer de basureros y mantenerlos limpios.

- > No deben acceder a las piletas las mascotas.
- > Quienes tengan piletas deben tener en cuenta que el agua debe provenir de la red de agua potable.
- > Disponer de duchas y lavar los pies al ingreso de la misma.
- > No consumir alimentos cerca, ni utilizar latas o envases de vidrio para beber.
- > No es necesario cambiar el agua todos los días. Se sugiere renovar cada día el cinco por ciento del agua total.
- > Usar cloro para desinfectar el agua (recuerde que con esta medida no se mata a todos los gérmenes). Las proporciones de cloro recomendables para mantener la limpieza y evitar la irritación son:
 - Hasta 1.400 litros (2 x 1,40 x 0,50), 6 tapitas de lavandina.
 - Hasta 2.500 litros (2,60 x 1,60 x 0,60), 10 tapitas de lavandina
 - Hasta 3.500 litros (3 x 1,80 x 0,65), 14 tapitas de lavandina
- > No pueden ingresar a las piletas aquellas personas que se recuperan de una cirugía o tienen heridas recientes para evitar que éstas se infecten. Tampoco quienes tengan hongos (pie de atleta), como aquellas personas que tengan piojos.

CUIDADOS DE LA PIEL

A través del Programa Provincial de Dermatología Sanitaria, el Ministerio de Salud brinda también recomendaciones a la población para disfrutar del sol y cuidar la piel, ya que las exposiciones no controladas a las radiaciones solares causan efectos dañinos en la piel.

La radiación ultravioleta emitida por el sol es perjudicial cuando entra en contacto con nuestra piel, provocando alteraciones en el núcleo celular (ADN). Asimismo, la exposición excesiva y en horarios inadecuados (de 10 a 16) produce quemaduras, cáncer de piel, cataratas, arrugas, sequedad, afinamiento de piel y manchas.

El efecto de las radiaciones UV en la piel es acumulativo, progresivo e irreversible. La piel es el órgano del cuerpo humano más fácil de examinar y cuidarla es nuestra responsabilidad.

Para proteger la piel del sol y evitar las enfermedades que producen los rayos ultravioletas, es necesario evitar la exposición al sol de 10 a 16 horas, utilizar ropa clara, gorros y anteojos de sol y beber agua en abundancia para evitar la deshidratación, siendo necesario también protegerse los días nublados.

El protector solar debe aplicarse media hora antes de exponerse al sol y reponerse cada 2 o 3 horas y, en el caso de los niños y ancianos, deben extremarse todas estas precauciones.

Los niños menores de 1 año nunca deben ser expuestos directamente al sol y recién a partir de los seis meses se les puede aplicar protector solar.

COMO PREVENIR EL CÁNCER DE PIEL

El cáncer cutáneo puede ser detectado por uno mismo al realizar periódicamente un examen cuidadoso, y el diagnóstico temprano y un tratamiento correcto logran la cura en la mayoría de los pacientes.

Estos exámenes periódicos debe convertirse en un hábito. En ellos es necesario prestar atención a cualquier cambio de coloración, textura, elevación o depresión en la piel, ya que normalmente las personas poseen numerosos lunares, que pueden haberse desarrollado en la niñez, adolescencia o en la

edad adulta y conocerlos y seguir su evolución es importante, ya que cualquier cambio puede ser un signo de alarma.