



Com prevenir infeccions a la piscina

Els espais comunitaris no estan lliures de germens ni virus, però aquests consells us poden ser útils

[inicentrareport]L'estiu és una època per relaxar-se en entorns refrescants. Passem llargues estones a la **platja** o a la **piscina** buscant fer baixar la temperatura tot gaudint de la família o els amics. Malgrat tot, convé tenir present que les piscines són espais normalment comunitaris i, per tant, no estan absents de virus o germens. Fins i tot, els mateixos químics presents en les seves aigües poden provocar algunes afeccions.

T'expliquem quines són les malalties més freqüents que es poden transmetre a la piscina i què pots fer per prevenir-les:

[GotaVerdaPle] **Diarrea.** És el trastorn més freqüent. És bastant habitual en criatures o persones amb el sistema immunològic baix. Ocorre normalment per una ingesta elevada d'aigua de la piscina. En el cas d'aigües clorades poden provocar-ho els viricides o antialgues presents. En canvi, en piscines mal clorades pot ser per la presència de germens d'origen fecal, arribant a provocar diarrees infeccioses.

[GotaVerdaPle] **Conjuntivitis.** El clor present en l'aigua, pot provocar conjuntivitis o altres irritacions oculars si s'obren els ulls sota l'aigua. Un altre dels motius de la conjuntivitis a piscines pot ser per la infecció d'un virus, anomenat adenovirus, que afecta els ulls generant picor i envervelliment.

[GotaVerdaPle] **Otitis.** L'otitis externa, també anomenada otitis de les piscines, passa quan l'aigua es queda retinguda al conducte auditiu extern, bé per la morfologia o per la presència de cerum. L'ambient humit del conducte auditiu propicia la contaminació amb gèrmens. Aquestes otitis solen ser bacterianes i en un 20%, micòtiques (provocades per un fong).

[GotaVerdaPle] **Irritacions respiratòries.** El clor és un producte químic que en evaporar-se pot irritar les mucoses respiratòries, nasals o oculars. Són especialment vulnerables les criatures i les persones amb algun tipus de patologia respiratòria. Alguns estudis associen una llarga exposició al clor al risc de contraure asma, sobretot en infants de dos o tres anys, on encara els seus pulmons estan en plena fase de desenvolupament.

[GotaVerdaPle] **Dermatitis.** Hi ha més possibilitat si el bany és molt llarg. L'efecte irritatiu del clor pot provocar èczemes, ronxes, erupcions o ampolles. Solen ser reaccions cutànies que es curen per si mateixes, sense necessitat d'aplicar cap tractament.

[GotaVerdaPle] **El peu d'atleta.** És una infecció per fongs que solen estar a terra i que afecta la planta del peu. Fa que la pell s'estovi i s'inflami, i també que es formin esquerdes doloroses que requereixen tractament.

[GotaVerdaPle] **Vulvovaginitis.** És el problema ginecològic més freqüent entre les nenes prepúbères, especialment a l'estiu. Les irritacions prolongades pel clor de l'aigua de les piscines, passar molta estona amb el banyador mullat, quan s'utilitza roba interior de materials sintètics, per dur roba interior suada o fins i tot per anar amb bicicleta durant molta estona i amb un roçament constant poden ser factors desencadenants.

Consells per prevenir aquestes infeccions:



[GotaVerdaPle] Eviteu **empassar aigua** i **protegiu-vos els ulls** amb les ulleres si us submergeiu.

[GotaVerdaPle] No us banyeu si teniu conjuntivitis, ja que hi ha risc de contaminació de l'entorn. En cas d'usar lents de contacte, feu servir llàgrimes artificials després del bany i protegiu-vos amb ulleres de sol la major part del temps.

[GotaVerdaPle] **Dutxeu-vos bé** després del bany per retirar l'aigua clorada de la pell. D'aquesta manera, previndreu reaccions cutànies.

[GotaVerdaPle] Les persones susceptibles de patir otitis **no han de submergir el cap** sota l'aigua. Per retirar l'aigua de l'orella, inclineu el cap i sacsegeu-lo lleument per expulsar el líquid retingut i assequeu-la amb una tovallola suaument.

[ficentrareport]