



## **Govern de les Illes Balears**

**Conselleria de Salut**

**Direcció General de Salut Pública i Consum**

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 en espera de que el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad elabore dicho material divulgativo, según la Disposición Adicional Primera del mencionado Real Decreto.

### **RECOMENDACIONES PARA EVITAR AHOGAMIENTOS, TRAUMATISMOS Y LESIONES MEDULARES PISCINAS**

- Evitar los desagües en las piscinas
- Comprobar cuidadosamente la profundidad del agua antes de sumergirse. No tirarse de cabeza en lugares en los que se desconozca la profundidad, ya que podría ser menor de la que se piensa, con la consecuencia de golpes graves y posible lesión medular.
- Evitar lugares no aptos desde los que tirarse, como son árboles, balcones u otros espacios inadecuados.
- Introducirse en el agua lentamente o tirarse de pie varias veces antes de hacerlo de cabeza.
- Al zambullirse de cabeza, los brazos deben situarse en prolongación del cuerpo para proteger cabeza y cuello. Una mala caída desde una elevada altura, aunque se caiga en el agua, puede tener como consecuencia una lesión grave.



**Govern de les Illes Balears**  
**Conselleria de Salut**  
**Direcció General de Salut Pública i Consum**

- Ejercer una constante supervisión de los niños cuando estos estén cerca de aguas recreativas, incluso cuando la cantidad sea pequeña.
- Evitar el consumo de alcohol antes de cualquier actividad en o cerca del agua.
- En general, también hay que ser precavidos con los cortes de digestión. Lo más recomendable es ducharse antes de introducirse en el agua para facilitar la aclimatación térmica del organismo que evitará cortes de digestión y otras complicaciones.
- No saltar sobre otras personas en el agua.
- Por otra parte, 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 realice el traslado. No se debe transportar al lesionado en un vehículo utilitario.

Es preciso recordar siempre que son muchas las personas que han quedado en silla de ruedas para siempre por no tener en cuenta las recomendaciones anteriores.

### **REFERENCIAS**

Norman n., Vicenten j. (2008). Protecting children and youths in watre 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, usa la cabeza. Unidad de lesionados medulares. Hospital de Cruces.

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