



Sol y mar: placer y peligros

INSOLACIONES, PICADURAS, NIÑOS QUE SE
PIERDEN, ACCIDENTES EN EL AGUA...
EVITÉMOSLOS APLICANDO LA PRUDENCIA

Un año más, millones de turistas, nacionales y extranjeros, visitarán alguna de las 3.000 playas que salpican los cerca de 8.000 kilómetros del litoral español. Y es que ante los ardientes rayos del sol del verano, la playa es uno de los destinos favoritos para disfrutar de las vacaciones, y buena muestra de ello son los casi 50.000 visitantes diarios que reciben algunas de nuestras playas. Pero a menudo, frecuentar estos lugares tan concurridos presenta inconvenientes. El exceso de sol, la masiva afluencia de bañistas y un sinfín de contratiempos (insolaciones, cortes de digestión, picaduras, etc.) se confabulan en esta época del año para provocar accidentes y percances que pueden dar al traste con las vacaciones más idílicas. No podemos olvidar que el

mar es traicionero e impredecible, y una actividad tan sencilla como jugar con las olas puede resultar peligrosa si no se toman las oportunas precauciones.

Cada año, desde 1987, la Fundación Europea de Educación Ambiental (FEEE) y la Asociación de Educación Ambiental y del Consumidor (ADEAC) valoran la calidad de nuestras playas y puertos, y premian con una Bandera Azul a las que reúnen las condiciones que garanticen la seguridad, la salud y el bienestar de los usuarios de nuestras costas. Este año, el hundimiento del "Prestige" ha dado al traste con las aspiraciones de 17 playas de la Cornisa Cantábrica, que pierden tan preciado galardón.

Sin embargo, no hay que bajar la guardia, por lo que FEEE ha establecido unas rigurosas condiciones de seguimiento en las playas afectadas, entre las que destacan que el propio Ayuntamiento debe arriar la bandera azul de forma temporal y comunicar a ADEAC si observa una vuelta o recrudescimiento de la contaminación por hidrocarburos.

Si vuelve a producirse una segunda vez, el galardón debe retirarse definitivamente. España, con 420 playas y 97 puertos premiados, sigue a la cabeza en número de banderas azules globales (entre playas y puertos), por lo que una de cada seis que ondean en todo el mundo lo hace en nuestro país.

Precaución en los baños

Cada año, los medios de comunicación se hacen eco de **ahogamientos**. El perfil de los ahogados en playas está bastante definido: hombres, deportistas y con edades entre 18 y 25 años o que superan la edad de jubilación. Estos datos responden a un tipo de persona que confía en sus posibilidades y su conocimiento del medio, y que ignora las señales de advertencia sobre los peligros de determinados puntos o sobre el estado de la mar: baños y práctica de deportes náuticos cerca de escolleras o con bandera roja.

Las zambullidas también acarrearán un buen número de problemas médicos. Desde infecciones, como otitis y conjuntivitis, hasta situaciones mucho más graves como fracturas craneales, de vértebras cervicales, huesos, etc. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, las inmersiones imprudentes son la causa del 6% de las **lesiones medulares**. No en vano, el 80% de los ingresos que se producen en el Centro Especial de Paraplejía de Toledo durante los meses de verano provienen de accidentes por zambullidas bruscas.

Bañistas y embarcaciones

Para disfrutar de unas vacaciones satisfactorias en la playa hay que saber **compatibilizar los derechos de los bañistas y de los usuarios de embarcaciones**. En líneas generales, cualquier embarcación (yates, chalupas, tablas de surf o wind-surf, etc.) debe navegar a más de 200 metros de la costa cuando hay playas, y a más de 50 metros en el resto del litoral. Dentro de esa zona de 200 metros, las embarcaciones que tengan que adentrarse para llegar a la orilla no podrán hacerlo a más de 3 nudos y sólo por el canal específicamente habilitado para su entrada.

El problema de las embarcaciones en zonas cercanas a bañistas tuvo un gran eco en el verano de 2001, cuando se produjeron varios accidentes con **motos acuáticas**. La inexperiencia en la conducción de este tipo de vehículos y la velocidad excesiva fueron las principales causas. De ahí que exista una legislación específica, de marzo

de 2002, que regula el uso de motos acuáticas. Esta norma establece las titulaciones necesarias en función de la potencia de la moto y la edad mínima para conducirla, que ha pasado de 16 a 18 años.

Vigilados de cerca

En España, las autoridades locales son las encargadas de la dotación de **socorristas y vigilantes** a través de convenios que firman con diferentes entidades (Cruz Roja, Federación de Salvamento Marítimo, etc...), que son las que proporcionan a los profesionales cualificados.

La seguridad de la playa es uno de los puntos valorados a la hora de conceder una Bandera Azul. Las aspirantes a este galardón deben contar con socorristas dotados de equipo suficiente de rescate para responder a un posible accidente. También deben contar con puesto de socorrismo, ambulancia, torre de vigía y salvamento, megafonía, balizamiento, cartelería,

señalización y la existencia de planes de emergencia en conexión con Protección Civil. En las playas totalmente seguras está prohibida la circulación de vehículos no autorizados, y los accesos deben ser fáciles y seguros. Además los juegos y actividades lúdicas deben tener un espacio diferenciado y no molestar a quienes toman el sol.

La **seguridad ciudadana** en las playas es competencia de la policía local. Por eso no es extraño ver por la playas a parejas de policía en motos, quads o en bicicleta. Todos los años, los bañistas denuncian hurtos de enseres que se quedan en la arena, y tirones de bolsos y robos en los paseos marítimos. Una forma de evitar sustos y percances desagradables es acudir a la playa con lo imprescindible para el baño, con documentación, pero sin tarjetas de crédito ni mucho dinero en efectivo, ni joyas o enseres de gran valor como relojes.



LA PLAYA ES UN LUGAR PARA DISFRUTAR, PERO ENTRAÑA ALGUNOS RIESGOS QUE DEBEMOS CONOCER Y PREVER



PAUTAS PARA

- No entre súbitamente en el agua si ha tomado el sol o hace mucho calor. Puede sufrir un síncope debido a la diferencia de temperatura de la piel y la del agua.
- Si se va a sumergir o a adentrarse en el mar, consulte las tablas de mareas o pregunte a los nativos del lugar, para evitar las horas previas a la pleamar y la bajamar, cuando las corrientes de marea son más fuertes.
- Extreme las precauciones en el uso de flotadores y col-



El sol, siempre con moderación

- > Evite exponerse al sol entre las 12h y las 16h, cuando los rayos llegan verticalmente y, por tanto, la radiación UVA y UVB (la ultravioleta) es más fuerte.
- > Recuerde que el agua y la arena reflejan los rayos solares un 50% y un 35% respectivamente, aumentando sus efectos nocivos sobre la piel.
- > No se pulverice con agua para refrescarse mientras toma el sol, las gotas actúan como lupas sobre su piel y pueden acelerar la aparición de quemaduras.
- > Si gusta de bañarse frecuentemente, utilice productos resistentes al agua. Los waterproof garantizan la protección indicada en el envase tras 80 minutos de inmersión en el agua. Los water resistant, únicamente 40 minutos.



Evite insolaciones

- > Beba mucho líquido, pero no alcohol, antes y durante la exposición al sol, para evitar la deshidratación. No son recomendables diuréticos como el té, el café o el alcohol, puesto que alteran la cantidad de líquido en el torrente circulatorio.
- > Mójese frecuentemente con agua fresca, sobre todo la cabeza.
- > Alterne las exposiciones al sol con paseos por lugares frescos.
- > Evite actividades físicas extenuantes a pleno sol.
- > Extreme las precauciones con personas sensibles (niños, ancianos, cardiopatas, obesos).
- > Si a pesar de todas estas precauciones tiene dolor de cabeza, fiebre, respiración agitada, sed, vómitos o trastornos de la visión, su estado puede deberse a una insolación. Suspenda cualquier actividad física, tumbese en un lugar fresco con las piernas en alto, aplíquese en la piel compresas de agua fría y beba con frecuencia pequeñas cantidades de líquido.



MÁXIMO CUIDADO CON LOS NIÑOS

- Antes de ponerle un flotador a su hijo compruebe que está equipado con una válvula de seguridad para evitar que se deshinche rápidamente en caso de pinchazo. Si el niño es pequeño, haga que lleve siempre manguitos hinchables. Reserve las barcas y demás elementos acuáticos para los más mayorcitos, y no les deje solos en ellos ni un segundo.
- Evite que su hijo se pierda en la playa, lo conseguirá dándole puntos de referencia: muéstrele los objetos, visibles de lejos, que rodean el lugar donde están instalados (sombrillas, cabinas, chiringuitos, etc). Indíqueles dónde se encuentra el puesto de socorro y póngales un brazalete o similar que indique su nombre y sus señas.
- Nunca cubra de arena a un niño: ni en posición tumbado, ni en posición vertical. Jamás cave un agujero de su talla. El peso de la arena sobre su pecho es demasiado elevado para que pueda respirar.
- La sesión de playa para los niños no debe durar en total más de dos horas, que no serán nunca las de máxima incidencia solar (de 12 a 16 horas).
- No los esponga al sol antes de los tres años, utilice protectores solares especiales para niños de alto índice (más de 25) y resistentes al agua.

UN BAÑO SEGURO

chonetas. La resaca puede arrastrarle mar adentro.

- No se tire de cabeza, sobre todo si desconoce la profundidad de la zona.
- En general, la zona de baño se adentra unos 200 metros hacia el mar. Aléjese de las embarcaciones y siga las normas de seguridad de las instalaciones acuáticas (toboganes, trampolines,...). Tenga cuidado con las olas ocasionadas por el paso de los barcos si la playa se halla cerca de un puerto.

- Procure no adentrarse en el mar nadando si va solo.
- Si es arrastrado por una corriente permanezca tranquilo y no intente nadar contra la misma. Nade paralelamente a la playa, y una vez fuera de la corriente nade directamente hacia la orilla. Haga señas de auxilio si no puede salir de la corriente.
- Si sufre un calambre nade hacia la orilla sin forzar el miembro afectado. Alivie el espasmo estirando el músculo hacia delante.

- Los días de playa evite los alimentos muy grasos y de digestión pesada, porque reducen la capacidad de la sangre para transportar oxígeno a los músculos y al cerebro, y nos hacen más propensos a sufrir calambres y desvanecimientos. En cambio, los hidratos de carbono como el arroz o los cereales, así como la fruta y las verduras, constituyen una buena fuente de energía y son muy adecuados.