

Baños en playas, lagos, ríos ... durante el viaje



Aunque una gran mayoría de los viajes no tengan como finalidad el baño, un gran número de viajeros en algún momento van a tener contacto con las aguas recreativas mediante el baño en playas, lagos, ríos, piscinas, etc. Es necesario recordar que los ahogamientos son una causa de mortalidad entre los viajeros.

Los deportes náuticos como el esquí acuático, kayak, *rafting*, *river board*, *surf* o el *windsurf*, exponen a enfermedades o accidentes, si no se toman precauciones.

AGUA DULCE

Las aguas contaminadas pueden ser causa de infecciones de ojos, oídos e intestinales. Actividades como nadar, pescar y caminar con los pies descalzos por ríos, arrozales o terrenos fangosos también pueden exponer al viajero a este tipo de enfermedades (leptospirosis), sobre todo en las regiones del sudeste Asiático, en regiones del Pacífico Occidental y América del Sur. En los trópicos, en particular en el África subsahariana, se puede contraer una grave enfermedad parasitaria conocida como bilharziosis o esquistosomiasis. Sólo son seguras las piscinas con agua clorada.

El “**prurito del nadador**” provocado por numerosos trematodos, se contrae en aguas dulces de zonas templadas y tropicales que pueden estar contaminadas por estos parásitos que penetran en la piel causando, en ocasiones, una reacción alérgica cutánea localizada o extendida.

AGUA DE MAR

En principio los baños en el mar no implican riesgos de enfermedades transmisibles (A menos que en los alrededores desagüen cloacas o desechos fecales). Sin embargo, es recomendable que el viajero se informe en el lugar si está permitido bañarse y no supone un peligro para la salud (Ej: presencia de tiburones).

Las **picaduras de medusa** provocan fuertes dolores e irritaciones de la piel (Unas pocas especies son causa de trastornos graves). El tratamiento consiste en retirar los restos del aparato inoculador frotando con arena de playa o con una gasa con alcohol.

En ciertas regiones los bañistas deben usar algún tipo de calzado que les proteja de las mordeduras y picaduras de los peces, contra la dermatitis por los corales, crustáceos, mariscos y anémonas de mar tóxicas.

PIES DESCALZO

Los pies descalzos exponen al viajero a los animales y plantas venenosas o irritantes, parásitos, infecciones micóticas, heridas punzantes, cortes y otras lesiones.

En general, es conveniente usar calzado adecuado que proteja contra enfermedades parasitarias (anquilostomiasis, strongiloidiasis y tungiasis), por ejemplo **calzado cerrado** si se va a caminar en zonas con grandes charcos o embarradas o de caña alta en regiones donde abunden arácnidos, escorpiones y reptiles.

RECUERDE SIEMPRE

Hay que recordar al viajero lo desafortunado de nadar solo o bajo los efectos del alcohol o drogas. No hay que zambullirse en aguas sin conocer la profundidad o la existencia de objetos sumergidos. Pudiendo ser causa de traumatismos graves. Evitar las corrientes y no acercarse a objetos flotantes o sumergidos extraños. En playas solitarias, no hay que internarse en el agua sin presencia de socorrista. Tampoco de noche.

Calzado cerrado si se va a caminar en zonas con grandes charcos o embarradas. También en ambientes fríos, en terrenos escarpados o resbaladizos.

