



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ANDUJAR.
DELEGACIÓN MUNICIPAL DE CONSUMO

TITULARES:

SALUD EN VERANO

Quemaduras por el sol e insolaciones.

Deshidratación

Diarreas estivales

Vigila los alimentos

Picaduras de insectos

Picaduras en el Mar

Consejos para veraneantes de Playa

Consejos para veraneantes de Campo

Ahogamiento y Lesiones en cuello y espalda

Piscinas y Parques Acuáticos

QUEMADURAS POR EL SOL E INSOLACIONES

Toma el sol poco a poco para evitar quemaduras. Recuerda que el primer día no es aconsejable superar los 10 minutos de exposición, aumentando el tiempo 5 minutos cada día. Protege tu piel con una crema con factor de protección. No te confíes, sigue usándola aunque ya estés moreno.

Cuidado con los rayos que se reflejan en la arena, el mar o la nieve: también pueden quemarte si no te proteges adecuadamente. No olvides beber agua frecuentemente para prevenir la deshidratación.

¿Qué hacer? Si a pesar de todos estos consejos tu piel se ha quemado:

Refresca las zonas quemadas con compresas de agua fría. No pinches las posibles ampollas que puedan aparecer. Si la zona quemada es muy amplia, acude a tu médico.



Recuerda: entre las 11 de la mañana y las 4 de la tarde son las horas más peligrosas para tomar el sol

O

M

I

C

Insolaciones: Se producen por una exposición excesiva a los rayos del sol. Sus síntomas son: Dolor de cabeza, fiebre (hasta 41°C), sensación de postración, respiración agitada, vómitos, trastorno de la visión, ... pudiendo llegar al coma.



¿Qué hacer? En el caso de que aparezcan estos síntomas:

1. Coloca al afectado en un lugar fresco y a la sombra.
2. Túmbalo con las piernas ligeramente elevadas.
3. Aligérale la ropa.
4. Coloca compresas de agua fría o hielo sobre todo el cuerpo, en especial las extremidades y el corazón.
5. Fricciona con fuerza las extremidades y el tronco hacia el corazón.
6. Traslada rápidamente al enfermo a un centro sanitario.

DESHIDRATACIÓN

La deshidratación se produce cuando la salida de agua y sales de nuestro organismo es superior a la entrada.



Se deben aportar líquidos y sales a través de las bebidas y los alimentos.

Se pierden con el sudor, la respiración, las heces, la orina y con determinados

trastornos: vómitos, diarreas, fiebre, golpes de calor,...

Los niños y los ancianos son más susceptibles a sufrir deshidrataciones.

¿Qué hacer? Bebe suficientes líquidos (leche, agua, zumos, refrescos,...). Evita el excesivo abrigo de los niños, usando ropas que se puedan poner y quitar fácilmente.

1. Protege la piel de la exposición directa al sol con ropas sueltas y claras.
2. En la playa o en el campo, evita la exposición al sol durante las horas centrales del día y aumenta la toma de líquidos. Haz frecuentes pausas de descanso.
3. Evita realizar ejercicio físico intenso en ambientes calurosos.
4. Toma alimentos que proporcionen sales y agua como el gazpacho, las ensaladas,...

Si percibes algún signo de deshidratación (decaimiento progresivo, sed, piel seca, ojos hundidos, dolor de cabeza, mareos...): Suspende cualquier actividad que estés realizando. Ponte en un sitio fresco. Aplica a la piel compresas de agua fresca. Bebe frecuentes y pequeñas cantidades de líquido.

DIARREAS ESTIVALES

Estos trastornos tan molestos, pueden prevenirse tomando las siguientes precauciones:

- Conservar los alimentos en el frigorífico, incluso los que ya están cocinados.
- Que el tiempo que transcurra entre la preparación de los alimentos y su consumo sea el menor posible, especialmente en el caso de las comidas que contengan huevo (mayonesa, tortillas, pastelería, etc.).

Con los vómitos y diarreas se pierden sales minerales y agua. Cuando éstos aparezcan, acuda al médico, comience con una dieta para evitar

la deshidratación y recuperar la pérdida de agua:

- No tome alimentos sólidos durante unas horas.
- Es importante beber pequeñas cantidades de líquidos (agua, suero oral, agua de té,...).

Cuando se encuentre mejor empiece a tomar alimentos sólidos: sopas de arroz o zanahoria, yogures, leche mezclada con agua, pulpa de manzana rayada...

VIGILA LOS ALIMENTOS

En verano, más que en ninguna otra época del año, debes extremar los cuidados sobre los alimentos.



No mantengas los alimentos a temperatura ambiente ya que facilita la aparición de infecciones.

- Guarda en el frigorífico los alimentos perecederos (leche, salsa, carnes, pescado, etc.), inmediatamente después de haberlos adquirido.
- Procura descongelar los alimentos dentro de la nevera. Si tienes prisa, puedes dejarlos fuera, pero siempre poco tiempo antes de prepararlos.



- Consume siempre leche envasada, respetando las normas de conservación
- Las frutas y verduras, debes lavarlas bien con abundante agua, incluso puedes añadirle una gotita de lejía (comprueba antes que la lejía que vayas a usar es apta para desinfectar el agua, debe ponerlo en su etiqueta).

Protege debidamente los alimentos de las moscas e insectos.

PICADURAS DE INSECTOS



- Si sales al campo lleva siempre calzado adecuado, no andes nunca descalzo por la hierba y mira siempre por donde pisas.
- Si haces una comida al aire libre tapa los alimentos para que no acudan insectos.
- Procura tener tu vacuna antitetánica al día.

¿Qué hacer? Si a pesar de todas estas precauciones sufres un picotazo, recuerda lo que debes hacer:

1. Limpia la zona de la picadura y quítale el aguijón si se ha quedado clavado.
2. Aplica hielo en la zona afectada, si no tienes hielo "a mano", sustitúyelo por compresas de agua con vinagre o de amoníaco.



Extiende sobre la zona afectada una pomada analgésica para el dolor o con antihistamínicos para la inflamación.

PICADURAS EN EL MAR.



ERIZOS, MEDUSAS ...

En el caso de que te pique una medusa o pises un erizo al bañarte en el mar:

1. Lava la zona afectada con agua salada y extrae la púa inmediatamente. Si tienes que eliminar restos de la medusa protégete las manos con unos guantes y hazlo siempre en agua salada.
2. Impregna la zona con alcohol o amoníaco diluido.
3. Lava otra vez la zona afectada con agua salada y extiende seguidamente una pomada con analgésico para el dolor.

CONSEJOS PARA VERANEANTES EN LA PLAYA

No dejes en la playa desperdicios, latas, vidrios, colillas o papeles, contaminan el medio ambiente y puede ocasionar accidentes de diversa consideración.

Utiliza las papeleras o recoge tus



desperdicios en bolsas. Conserva la playa limpia.

Utiliza los servicios higiénicos (W.C.) antes de bañarte y acostumbra a los niños a ello.

Evita ponerte cremas antes de bañarte, si ya la has aplicado, elimínalas lo mejor posible bajo la ducha.

Es responsabilidad de todos mantener el agua limpia. No escupas, ni tires papeles en ella.

Protege la piel con una crema que contenga factor protector y evita las quemaduras tomando el sol poco a poco.

Respeta las señales de peligrosidad del mar. El banderín rojo indica PELIGRO.

Métete en el agua poco a poco, sobre todo después de haber tomado el sol.

CONSEJOS PARA VERANEANTES EN EL CAMPO

Acampa en lugares permitidos, de fácil acceso y asegúrate de que no



haya aguas estancadas en las proximidades.

No molestes a los avisperos, ni a las colmenas, puede ser muy peligroso.

Si deseas bañarte, infórmate previamente de aquellas zonas del río que no albergan peligro, y hazlo siempre por encima de la salida de aguas residuales.

No arrojes latas, vidrios, papeles, ni desperdicios, en el monte ni en el río. Recuerda que está prohibido fumar o hacer fogatas.

No bebas agua de fuentes no señalizadas, pueden no ser potables.

AHOGAMIENTO Y LESIONES EN ESPALDA Y CUELLO

Su actuación es decisiva para salvar una vida.



- Siga en todo momento las indicaciones de los vigilantes y respete las banderas de advertencia.

Roja: Prohibida el baño.
Amarilla: Precaución. No recomendado el baño.
Verde: Baño libre.

- Procure entrar en el agua lentamente, de forma progresiva.
- Báñese siempre en zonas donde "haga pie" procurando no hacerlo en zonas solitarias o aisladas.
- Nade en paralelo a la costa.
- No se bañe inmediatamente después de comidas copiosas.
- Si nota cualquier tipo de molestiar salga inmediatamente del agua.



Vigile en todo momento los juegos de los niños.

¿Qué hacer?: Saque al accidentado del agua de inmediato.

1. Si está inconsciente, o no reacciona adecuadamente, pida ayuda. Llame al 061, o al Centro de Salud más próximo, y avise a los vigilantes si los hay.
2. Acueste a la víctima sobre la espalda en una superficie plana y compruebe la respiración.
3. Si no respira, ábrale la boca y elimine cualquier objeto de su interior. A continuación levántele cuidadosamente la barbilla.
4. Inicie la respiración "boca a boca": sople 2 veces seguidas sobre la boca del accidentado, tapándole la nariz.
5. Compruebe el pulso. Deslice los dedos por los laterales del cuello.
6. Si no tiene pulso, aplique masaje cardíaco. Coloque las manos entrelazadas sobre el centro del pecho de la víctima y comprima con fuerza hasta hundir el tórax 4-5 cm. Aplique estas compresiones a un ritmo de 80-100 por minuto.
7. Mantenga un ritmo constante, alternando 2 respiraciones y 15 compresiones. Si están dos socorristas la relación será de 1 respiración cada 5 compresiones.
8. Si el accidentado vomita colóquelo rápidamente de costado y límpiéle la boca.
9. Cada 2 minutos compruebe la respiración y el pulso, si la víctima respira y tiene pulso, colóquelo de costado y vigile constantemente. En caso contrario, continúe las medidas de reanimación básicas hasta que llegue la ayuda solicitada.

Consejos de prevención y seguridad.

- Evite lanzarse al agua de cabeza desde altura, o contra una ola.
- Si lo hace, compruebe siempre la profundidad antes de zambullirse.
- Aléjese de embarcaciones y de las zonas delimitadas para ellas.

Si conduce una embarcación extreme las medidas de precaución al acercarse a la orilla.



PISCINAS Y PARQUES ACUÁTICOS.

Las piscinas y parques acuáticos se convierten en el mejor sustituto para los que no pueden marcharse a la playa.



La Oficina Municipal de Información al Consumidor, dentro de su campaña informativa de verano, explica a las personas que acuden a este tipo de establecimientos, cuáles son los requisitos que deben cumplir los mismos y cuáles son los derechos y deberes que tienen como usuarios.

En la piscina

Cuando acuda a la piscina, observe si las instalaciones cumplen los siguientes requisitos:

- La exposición en lugar visible, tanto en la entrada como en el interior de la piscina, de la capacidad máxima de aforo.
- Las piscinas dispondrán de **aseos y vestuarios** instalados en locales cubiertos y ventilados.
- La existencia de **local de primeros auxilios** en piscinas, así como de armarios y botiquín en piscinas cuya superficie de agua sea igual o

superior a 600 metros cuadrados.

- Instalación de **escaleras** de material inoxidable y con peldaños de superficie plana y antideslizante en razón de una cada veinticinco metros.
- Colocación de **flotadores**

profundidad deben estar correctamente señalizados.

- La playa o andén (superficie que circunda al vaso de las piscinas) tendrá una anchura mínima de 1 m, será de material antideslizante y estará en perfectas condiciones higiénicas.
- Está prohibida la existencia de **canalillo lavapiés** circundante al vaso de la piscina.

En cuanto al **material higiénico y sanitario**:

- Los aseos y vestuarios deben estar provistos, al menos, de agua corriente, papel higiénico, toallas monouso y dosificador de jabón.
- El espacio destinado a botiquín debe contar con lavabo, camilla, bala de oxígeno, férula y tablillas para la inmovilización, algodón, vendas, apósitos estériles, solución antiséptica desinfectante y analgésico general.

Sobre el **personal cualificado**:

- El número mínimo de socorristas dependerá del tamaño de las piscinas: uno para piscinas cuya superficie

salvavidas, instalados en lugares visibles y de fácil acceso para los bañistas, en número no inferior al de escaleras. Las paredes y el



fondo de la piscina serán de color claro, antideslizantes, lisos e impermeables.

- Los cambios de **pendiente** de la piscina y los puntos de máxima y mínima

de agua sea entre 200 y 500 metros cuadrados, dos en piscinas entre 500 y 1.000 metros cuadrados y uno por cada fracción de 500 metros cuadrados cuando las piscinas

tengan una superficie de agua de más de 1.000 metros cuadrados. Los socorristas contarán con la titulación válida para las actividades de salvamento y socorrismo acuático.

En lo que respecta a la **limpieza**:

- La limpieza y desinfección del agua deberá realizarse **diariamente**.
- Es obligatoria la existencia de un **Libro de Registro y Control** de la calidad del agua, a disposición de los usuarios que lo soliciten. Diariamente, al menos en el momento de la apertura y en el de máxima concurrencia, serán analizados y anotados en el Libro los parámetros de concentración de desinfectante, color y olor, espumas, transparencia del agua, cantidad de agua depurada y renovada.
- Durante el tiempo de funcionamiento de la piscina, el agua de los vasos deberá ser **renovada continuamente**.
- La inactividad de las piscinas

por un período de tiempo superior a seis meses requerirá la concesión por parte del Ayuntamiento de la correspondiente **licencia de reapertura**, que requerirá el informe sanitario favorable del Delegado Provincial de la Consejería de Salud.

Obligaciones de los usuarios

El público que acude a las piscinas tiene derecho a que se cumplan las medidas arriba señaladas, pero también contrae algunas obligaciones al entrar en un recinto

ducha antes de la inmersión.

- Prohibición de abandonar **desperdicios o basuras** en la piscina, debiendo utilizarse las papeleras u otros recipientes destinados al efecto.
- Prohibición de entrar en la piscina con **animales**, a excepción de los perros guía que acompañan a personas con disfunciones visuales.

En el parque acuático

Los parques acuáticos se han



de este tipo:

- Prohibición de entrada a la zona de baño con **ropa o calzado de calle**.
- Obligatoriedad de **utilizar la**

convertido en una opción más del verano, sobre todo para niños y jóvenes, debido a las variadas instalaciones con las que cuentan. No obstante, al igual que las piscinas, también tienen que contar con una



serie de requisitos.

- Todo parque acuático debe disponer de control de acceso



y recepción, asistencia sanitaria, aseo y vestuario y puntos de agua de consumo público en una proporción mínima de un surtidor por cada 750 personas.

- En un lugar visible se expondrán los siguientes datos: **condiciones** de acceso, **derechos** y **obligaciones** de los usuarios, horario del parque, lista de actividades y servicios con su correspondiente croquis, código de señales indicando su significado y lista de precios.
- Los aseos deben estar provistos de un lavabo y una ducha por cada 100 personas y



de un inodoro por cada 50 personas.

- Deben disponer de un servicio de asistencia sanitaria ubicada en lugar visible, de fácil acceso por el interior del recinto y que permita una rápida evacuación por el exterior, así como con la presencia permanente de una ambulancia.
- Las rampas, pistas y toboganes estarán dispuestos de forma que las superficies de deslizamiento sean lisas y continuas todo el recorrido.

Las juntas, solapas o uniones de estas estructuras no constituirán un peligro para los usuarios en forma de corte, pinchazos o rozaduras, ya por impacto o por simple contacto, ya de modo fortuito o intencionado.

- El socorrista es responsable directo de cada actividad acuática, debiendo vigilar atentamente a los usuarios para garantizar su integridad física en

todo momento.



Los usuarios de los parques acuáticos, tienen derecho a:

- Formalizar una reclamación en la correspondiente hoja de reclamaciones cuando considere que el servicio es deficiente o que se está incumpliendo alguna de las obligaciones del parque.
- Una indemnización y reparación efectiva de los daños y perjuicios sufridos por la utilización debida de las instalaciones del parque.



Sus obligaciones son:

- Cumplir las normas indicadas por parte del personal responsable del parque, así como las indicadas en las

señales.

- Contribuir al estado de limpieza e higiene del parque.



- No deslizarse por toboganes, rampas y pistas con prendas que tengan remaches, o con relojes, pulseras o cualquier otro objeto que pueda ocasionar daños a cualquier



otra persona o a la superficie deslizadora.

- En toboganes, pistas y rampas, los usuarios no podrán tirarse de pie, pararse en el recorrido o incorporarse a la atracción desde otro punto distinto al establecido para tomar la salida.

**Desde la Oficina Municipal de
Información al Consumidor, te
deseamos unas felices y
saludables vacaciones.**



EXCELENTISIMO AYUNTAMIENTO DE ANDÚJAR.- DELEGACIÓN DE CONSUMO

