



FOTO:THINKSTOCKPHOTOS

¿Es seguro ir a la piscina durante el coronavirus?

FUENTE AARP
WH

Los expertos en salud ofrecen consejos sobre el cloro, la higiene de manos, el distanciamiento físico y los bronceados con mascarilla facial.

Permanecer a 6 pies de distancia sigue siendo la clave

La piscina no es un riesgo de seguridad para los nadadores, ya que no existen pruebas de que el coronavirus pueda transmitirse a las personas a través del agua, dicen los Centros para el Control

y la Prevención de Enfermedades (CDC), especialmente ya que la mayoría de las piscinas contienen cloro y bromo, que matan los virus y las bacterias. “Así que las personas no pueden contraer COVID-19 (la enfermedad causada por el coronavirus) al tragar agua; no pueden contraer COVID-19 al entrar en contacto con el agua que toque su nariz, sus labios o sus ojos, que son las vías normales de transmisión”, explica el Dr. Boris Lushniak, decano de la Facultad de Salud Pública de University of Maryland y excirujano general en funciones y adjunto de Estados Unidos.

El mayor problema de seguridad

es la capacidad de las personas de mantener al menos 6 pies de distancia entre sí, tanto dentro como fuera de la piscina. Esta distancia reduce la probabilidad de que las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada habla, tose o estornuda se propaguen a otras personas.

El distanciamiento físico no termina en el agua

Si estás sobre una superficie sólida esto puede ser tan fácil como apartar tu silla de la de persona que está a tu lado.

Pero evitar a otras personas en el agua puede ser más complicado. “Sin duda, las personas que

están dentro de la piscina y suben a la superficie para respirar se van a encontrar en proximidad de otras personas, y eso puede ser un problema”, dice el Dr. Gonzalo Bearman, un epidemiólogo hospitalario y presidente de la división de enfermedades infecciosas de Virginia Commonwealth University (VCU) Health System.

Una solución posible: los operadores de las piscinas pueden fijar un límite al número de personas permitidas en las instalaciones. También pueden establecer turnos dentro del agua, por ejemplo, permitir que “las personas permanezcan en el agua durante 10 minutos, luego deben

salir”, sugiere Bearman.

Otra idea: en lugar de que las personas de una misma familia se dispersen por la piscina y hablen y jueguen con otras personas, los miembros de cada familia deben permanecer cerca unos de otros, deben nadar juntos y tomarse descansos juntos.

“Tiene que continuar siendo una actividad placentera y una buena manera de hacer ejercicio”, dice Lushniak. “Pero debe modificarse con el fin de controlar a las multitudes y de mantener la distancia entre las personas. El virus sigue aquí... así que el tiempo que pasamos en la piscina puede ser un poco distinto”.

PROTOCOLO PARA CUIDAR TU SALUD

Resígnate a obtener un bronceado con mascarilla

FUENTE WH

Las mascarillas son otra manera de mitigar la propagación del coronavirus, pero no es seguro usarlas dentro del agua y por lo tanto no se recomienda. No obstante, las personas deben usarlas en las piscinas comunitarias cuando estén fuera del agua, “porque sigue siendo una actividad grupal”, señala Lushniak, en referen-

cia a la recomendación de los CDC de que las personas usen recubrimientos faciales de tela en lugares públicos cuando sea difícil mantener el distanciamiento social.

¿Y qué hay del bronceado con la marca de la mascarilla que lucirán al final del verano los nadadores y las personas que tomen el sol? “Esperamos que se verá como un signo de la preocupación que sentimos por los demás”, dice Lushniak.

No dejes de practicar la higiene de manos

Aunque tus manos estén sumergidas en agua clorada la mayor parte del tiempo que estés en la piscina, es importante mantener una higiene de manos adecuada. Si es posible, lávate las manos a menudo, y usa desinfectante para manos que contenga por lo menos un 60% de alcohol cuando no tengas acceso a agua y jabón.

Tampoco es mala idea llevar contigo toallitas desinfectantes para limpiar tu silla o mesa. “Aunque nos preocupa menos la transmisión de COVID-19 a través de las superficies, debes asegurarte de que las superficies que se utilizan más a menudo estén bien limpias, ya sea que lo hagas tú u otras personas de la piscina”, explica Lushniak.

Los objetos que se tocan con más frecuencia incluyen picaportes y el mostrador de los refrigerios, “incluso el pasamanos de la escalera para entrar en la piscina”, señala Lushniak. “Debemos al menos tener cuidado con las superficies que se tocan frecuentemente en el entorno de la piscina”.
No compartas, a pesar



FOTO: CORTESIA

de lo que les hayas enseñado a tus hijos

Lleva tus propias gafas para nadar, juguetes acuáticos y máscaras de buceo. Haz lo mismo en cuanto al protector solar, los sombreros y las neveras portátiles.

Es mejor mantener tus pertenencias cerca y no compartirlas con amigos u otros nadadores durante la pandemia.

“Puede que pienses: ‘La verdad es que ha estado sumergido en agua clorada’. Pero debemos acostumbrarnos a usar solo lo que sea nuestro”, dice Lushniak. “La práctica de compartir artículos debe quedar atrás, como mínimo en el futuro cercano”.

Pregunta sobre las normas de la piscina

Si tu piscina local va a abrir este verano, no tengas miedo de hacer preguntas para determinar si es seguro que vayas. Bearman sugiere que te informes sobre los planes de control de multitudes.

¿A cuántas personas se les permitirá usar la piscina al mismo tiempo? ¿Quién se encargará de supervisar y asegurar el cumplimiento de las nuevas normas? ¿Habrá desinfectante de manos disponible en todas las áreas de las instalaciones?

Lushniak dice que puede ser importante averiguar si se exigirá a los empleados, incluidos los operadores de

la piscina y los salvavidas, usar mascarillas durante el trabajo.

Y sugiere que “tal vez convenga preguntar acerca de la limpieza y desinfección del área de la piscina” y si se va a modificar la configuración de las instalaciones para asegurar que las personas permanezcan a 6 pies de distancia.

Y luego asegúrate de que los planes de tu piscina realmente se pongan en práctica.

Si te interesa ver las mejores prácticas recomendadas para las piscinas, los CDC tienen una lista de consideraciones para ayudar a estas instalaciones a evitar la propagación del coronavirus.

TOTAL DENTAL CARE
Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

ORTODONCIA:
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.

703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

PACIENTES NUEVOS
Limpieza
\$60

Incluye: Exámen y consulta.
Chequeo del cancer bucal
4 Rayos X (bitewing)
Precio Regular \$200.
Sólo pago en efectivo.
No válido con seguro para terceros.

¡SU SALUD ES VALIOSA!

CLINICA
Proyecto Salud
CLINIC

**2424 Reddie Dr.
Suite 111
Silver Spring,
Maryland 20902**

Proveedores de cuidados de salud

Teléfono:
301 962 6173

¿D. SE SIENTE ASÍ
O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ..?

Emociones Anónimas
B.V. Arlington

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA
Teléfono: 571-451-7672
arlington@mbvna.org

Sesiones:
Lunes a Viernes
6:00 a 10:00 p.m.

Sábados y Domingos
11:00 a.m. a 3:00 p.m.

AYUDA
GRATUITA

www.neutoricosanonimosbv.org.mx