



Jacuzzis y piscinas residenciales: Consejos de salud y seguridad Residential Hot Tubs and Pools: Health and Safety Tips

¿Qué riesgos para la salud conlleva el uso de jacuzzis y piscinas?

Los jacuzzis y las piscinas pueden ser un terreno fértil para la reproducción de bacterias. Estas bacterias pueden causar infecciones o enfermedades. Entre ellas se incluye la bacteria *Legionella*, que causa la enfermedad del legionario, la cual puede ser mortal. También la bacteria *Pseudomonas* puede causar diversas infecciones graves, como sarpullidos agudos, infecciones de ojos y oídos, así como neumonía. Otros gérmenes que se propagan a través de heces o vómito también pueden transmitirse a través de jacuzzis y piscinas. Entre algunos ejemplos se incluyen el norovirus y el *Cryptosporidium*. Todo esto se puede controlar al mantener un nivel adecuado de desinfección y de limpieza del agua.

Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #87 Norovirus](#) y [HealthLinkBC File #48 Infección por Cryptosporidium](#).

¿Cómo puedo asegurarme de que el agua sea segura?

Si tiene dudas sobre el mantenimiento o la calidad del agua, no entre en el jacuzzi o la piscina. “Más vale prevenir que lamentar”.

Para que su jacuzzi o piscina sean lo más seguros y placenteros posible, siempre tenga en cuenta las siguientes precauciones:

Limpieza y desinfección

El propietario es responsable de garantizar que el jacuzzi o la piscina estén limpios y el agua adecuadamente desinfectada para prevenir la propagación de enfermedades. Es importante mantener los niveles adecuados de desinfección para garantizar un agua limpia y segura. Los desinfectantes más comúnmente usados son el cloro y el bromo. Cuanto más se use un jacuzzi o piscina, más rápido se consume el desinfectante del agua.

Revise el nivel de desinfectante antes y después del uso y añada cloro u otro desinfectante si el nivel es bajo, incluso si el jacuzzi o la piscina no se usarán por un tiempo. Hay

otras mediciones importantes de calidad del agua, como el pH, que también se deben revisar y ajustar en caso de ser necesario. Los productos químicos para piscinas siempre deben usarse de manera segura y guardarse en un sitio bajo llave o fuera del alcance de los niños. Es posible que su proveedor local de piscinas ofrezca servicios de análisis de agua para ayudarle a mantener la calidad del agua de forma adecuada identificando los problemas, sabiendo qué productos químicos añadir, y cómo y cuándo añadirlos de manera segura.

Para obtener más información sobre los desinfectantes y la calidad del agua, consulte [HealthLinkBC File #27b Jacuzzis y piscinas residenciales: calidad adecuada del agua](#).

Para ayudar a mantener los jacuzzis limpios, también debe drenar el agua y fregar los jacuzzis con una solución de lejía (5 ml por 4 litros de agua) al menos una vez al mes, o con más frecuencia si estos se usan mucho. Los filtros y los sistemas de bombeo deben ser limpiados y revisados regularmente.

Las bacterias y la suciedad de las superficies pueden entrar en el agua con usted. Mantenga siempre limpias las superficies y las plataformas circundantes. La condensación de vapor que se crea debajo de la cubierta del jacuzzi o la piscina puede ser un lugar perfecto para albergar bacterias, así que debe limpiarse con una solución de lejía.

Dúchese o báñese con jabón siempre antes de usar un jacuzzi o piscina. Esto ayuda a mantener el agua libre de gérmenes y aceites corporales y el consumo de desinfectante será menor.

Si tiene diarrea, vómitos, una herida abierta, o cualquier otra infección o enfermedad, no debe entrar en una piscina o jacuzzi hasta al menos 48 horas después de que desaparezcan los síntomas.

Temperatura del agua

La temperatura de un jacuzzi nunca debe superar los 40 °C (104 °F) (o los 38,9 °C (102,0 °F) si está embarazada). Permanecer en agua caliente durante mucho tiempo puede

causar enfermedades graves relacionadas con el calor, como náuseas, mareos o desmayos, e incluso la muerte. Evite permanecer en el jacuzzi más de 10 minutos seguidos. Mantenga un reloj a la vista para controlar el tiempo.

¿Cómo puedo garantizar la seguridad de los usuarios de un jacuzzi?

El propietario es responsable de garantizar que el jacuzzi o la piscina estén adecuadamente mantenidos y libres de riesgos, obstáculos y otros peligros, así como de mantener informados a los bañistas de todos los riesgos.

Mujeres embarazadas

El calor excesivo y los baños prolongados deben evitarse durante el embarazo, ya que en ese periodo las mujeres pueden correr un mayor riesgo de sobrecalentamiento (hipertermia). Esto puede dañar al bebé en desarrollo (feto), especialmente durante las primeras semanas cuando los órganos se están formando. Si está embarazada y decide usar un jacuzzi (o una sauna), tome las siguientes precauciones:

- Baje la temperatura a menos de 38,9 °C
- Limite su tiempo en la sauna a un máximo de 15 minutos y en el jacuzzi a un máximo de 10 minutos, o menos si se encuentra incómoda
- Mantenga los brazos y el pecho fuera del agua
- Esté con otro adulto

Salga de inmediato si se siente mareada, a punto de desmayarse, tiene el pulso acelerado, ritmo cardíaco irregular, dolor de estómago o siente cosquilleo en las manos y los pies.

Capacidad de bañistas

Cada jacuzzi y piscina están diseñados para un número máximo de bañistas a la vez. Debe saber cuál es ese número y no excederlo.

Niños y supervisión

Se debe supervisar a los niños en todo momento. La mayoría de los accidentes que sufren los niños en los jacuzzis o piscinas ocurren cuando estos no están supervisados o cuando sus supervisores están distraídos, aunque sea por un momento.

Todos los jacuzzis y piscinas deben ser de acceso limitado para prevenir ahogamientos. Se puede limitar el acceso usando una valla o una puerta que se pueda cerrar con llave. Cubra y cierre con llave su jacuzzi cuando no lo esté usando.

Los niños corren un mayor riesgo que los adultos de sufrir sobrecalentamiento. Mantenga a los niños de menos de 7 años de edad, especialmente a los bebés, fuera de los

jacuzzis y spas. Sus pequeños cuerpos no regulan la temperatura bien y se pueden sobrecalentar muy rápido.

Peligros físicos

Los usuarios de los jacuzzis siempre corren el riesgo de quedarse atrapados bajo el agua debido a la succión ejercida por un desagüe. Para ayudar a prevenir esto, todos los desagües en piscinas deben llevar una cubierta protectora construida e instalada adecuadamente. Debe saber dónde se encuentra el interruptor de apagado de la bomba para poder apagarla rápidamente si fuese necesario. Se debe advertir a los bañistas que es mejor no poner la cabeza debajo del agua en caso de que su pelo o joyas se queden atrapados en un desagüe.

Tenga cuidado al entrar y salir, ya que muchos jacuzzis tienen los lados muy resbalosos. A la hora de elegir el suelo que pondrá alrededor de la piscina o jacuzzi, tenga en cuenta que algunos tipos de suelo pueden presentar un mayor peligro de resbalón que otros.

Unos pasamanos instalados adecuadamente pueden reducir el riesgo de lesiones ocasionadas por resbalones o caídas. Asegúrese de que los pasamanos no puedan dejar atrapado a alguien bajo el agua. Nunca entre en un jacuzzi o una piscina poco profunda haciendo clavados. Entre siempre con los pies primero.

Alcohol y drogas

El uso de alcohol y drogas aumenta el peligro. La mayoría de los accidentes que sufren los adultos en el entorno de las piscinas y los jacuzzis están relacionados con el uso de alcohol o drogas.

Las bebidas alcohólicas y algunas drogas pueden ocasionar somnolencia. También pueden reducir la resistencia del cuerpo a los efectos del sobrecalentamiento.

Camine, no corra

Los jacuzzis y las piscinas son lugares resbalosos. No permita que nadie corra alrededor de los bordes de estos.

Para Más Información

Para más consejos sobre la salud y seguridad a la hora de usar piscinas y jacuzzis, póngase en contacto con su funcionario de sanidad medioambiental local en su autoridad de salud local visitando

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities. Para más información sobre el manejo y mantenimiento adecuados de su jacuzzi, contacte a su proveedor de servicios o fabricante.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.