

Las Playas de Gijón al ser un entorno natural y al que acuden gran cantidad de usuarios durante la temporada de baños, se producen pequeños incidentes higiénico-sanitarios de carácter leve. Esta guía a través de la información de los riesgos y recomendaciones de seguridad en las playas, pretende reducir o eliminar este tipo de incidentes, para un disfrute saludable de las Playas de Gijón.

PICADURAS DE ANÉMONAS

Las anémonas es un animal marino de apariencia similar a un alga, que vive adherido al fondo arenoso o con mayor frecuencia a las rocas, de color verde, pardo o gris y muy expuesto a las mareas bajas. Poseen unos tentáculos urticantes alrededor del cuerpo que utilizan para atrapar a pequeños peces o invertebrados. Estos tentáculos en contacto con la piel generan una fuerte inflamación, urticaria, escozor y edema, que suelen remitir a los pocos días.



Anemona

Consejos para evitarlas

- Si las ves, no las toques. La sensación al tocar una anemona es como si se quedara enganchada la piel a los tentáculos, los efectos aparecen tras unos minutos.
- Las rocas que prácticamente están al descubierto en la bajamar, es el lugar favorito de la anémoma.
- Evitar caminar entre las rocas sin el calzado adecuado y no introducir las manos en los agujeros si no se ve lo que hay.

En caso de picaduras

- Acudir lo antes posible a la Central de Salvamento para realizar las curas.
- Lavar la zona de la picadura con agua y vinagre al 5%.
- Tomar analgésicos o anti-inflamatorios pero siempre bajo supervisión médica.

PICADURAS DE INSECTOS

Las picaduras de insectos suponen realmente un peligro especialmente para las personas alérgicas, ya que **la reacción es más intensa y peligrosa que en el resto de personas**. En estos casos ante una picadura de insecto de la que seamos alérgicos, se debe de acudir urgentemente a un hospital, ya que la reacción alérgica puede extenderse y ocasionar un shock anafiláctico.

Si bien no tienen mucha importancia las picaduras de insectos, se debe de tener especial precaución en las personas alérgicas, tomando en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Procurar no colocarse cerca de acumulaciones de algas, restos de comida, papeleras...etc.
- La comida y sus restos se deben guardar cerrados en bolsas, para evitar que atraigan insectos.
- Si nos encontramos con una abeja o avispa, procurar no golpearla o provocarla para evitar su picadura, alejándonos de donde esté hasta que se vaya.
- Los mosquitos debemos de intentar alejarlos de nuestro cuerpo, ya que son atraídos por el dióxido de carbono del aliento y por las sustancias que desprende nuestro cuerpo.
- Utilizar **repelentes artificiales o insecticidas** son muy eficaces para ahuyentarlos, pero debemos tener en cuenta que su efecto tiene una duración limitada.
- En caso de picadura, limpiar la zona con agua y jabón, aplicando amoníaco diluido con agua.

PICADURAS DE PEZ ESCORPIÓN

El pez escorpión o araña es un animal marino que vive en las playas y en zonas de muy poca profundidad, principalmente arenosas. Suele enterrarse en la arena dejando solo visible los ojos, con lo que es difícil poder verlo. Raras veces este pez ataca sin provocación, en la mayor parte de los casos es cuando lo pisamos sin darnos cuenta, clavándonos en el pie la espina dorsal que tiene el pez, con un veneno que raras veces genera complicaciones severas, salvo irritación y sensación de fuerte escozor en la zona.



Pez Escorpión

Precauciones en los baños:

- Las picaduras se incrementan en las zonas de muy poca profundidad, fondos arenosos y cuando la mar esta calmada.
- Si no vamos a nadar, usar chanclas o calzado adecuado para estar por el agua.
- Observar el fondo y mirar bien donde se pisa.
- Si se ve un pez escorpión, no intentar pisarlo o atraparlo.
- Vigilar especialmente a los niños, ya que se vayan en zonas donde apenas cubre el agua.

¿Qué hacer si nos pica un pez escorpión?

- Si sentimos dolor y picor intenso posiblemente nos haya picado este pez, acudir lo antes posible a la Central de Salvamento de la Playa.
- Retirar las posibles espinas que hayan quedado clavadas y lavar con agua salada.
- No aplicar frío local, ni torniquetes ni incisión-succión de la herida, aumentan el riesgo y pueden darse raras complicaciones vasculares posteriores (necrosis tisular, gangrena) e infecciones.
- Dejar la zona en agua caliente (45-50 grados) durante al menos 30 minutos, el veneno se degrada con el calor.
- Tomar un analgésico para calmar el dolor y reducir la inflamación.

PICADURAS DE MEDUSAS

En las Playas de Gijón no se han dado casos de este tipo de picaduras, pero el cambio climático y la pesca excesiva de las especies marinas, están provocando que a las costas españolas se estén acercando cada vez más medusas. Si hay afluencia masiva de medusas se colocarán las banderas de aviso por los socorristas; verde, amarilla o roja que avisan del estado de la mar, con las que se nos indica la autorización, precaución y prohibición de bañarse.

La mejor forma de prevenir la picadura de medusas es evitándolas, ya que aunque son organismos marinos que no atacan, **su manera de encontrar comida es picar todo con lo que se encuentran**. Están compuestas de tentáculos con miles de células urticantes que al contacto con un cuerpo extraño disparan un veneno **provocando un fuerte dolor y picor**.



Medusa

Si hay aviso de medusas en la playa, tomar las siguientes precauciones:

- Vigilar y cumplir las indicaciones de los socorristas y banderas del estado de la mar.
- Procurar no bañarnos cuando haya poca visibilidad en el agua y restos de algas, que puedan ocultar la medusa.
- Si nos encontramos con una medusa evitarlas y no tocarlas, avisando al socorrista de la zona.
- Bañarnos en zonas tranquilas, que hagamos pie y sin muchas olas ni corrientes, para que podamos ver claramente la superficie del agua.

En caso de que nos pique una Medusa debemos de tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- No frotar la zona afectada y **limpiar la picadura con agua salada o suero fisiológico, nunca con agua dulce**.
- Retirar los fragmentos de tentáculos que permanezcan adheridos a la piel con unas pinzas o con guantes.
- Durante 15 minutos aproximadamente deberemos aplicar hielo a la zona afectada, metido en una bolsa de plástico o cubierto con algún paño o toalla. Hay que evitar siempre el contacto con el agua dulce de la zona afectada. La sensación de frío, por una parte aliviara el dolor o el escozor y por otra el efecto de frío degradará la toxina que nos ha inyectado la medusa haciendo que deje de actuar.
- Aplicación local de amoníaco o vinagre (diluido al 50%) o alcohol isopropílico al 60%. Es importante, si se puede, identificar la especie de medusa que ha producido la picadura, ya que las diferentes especies tienen toxinas diferentes y se podría aplicar un remedio más específico.
- Si el dolor es muy fuerte se puede administrar un analgésico por vía oral.
- Se debe prestar especial atención a personas con antecedentes alérgicos, con afecciones cardio-vasculares o respiratorias, así como a aquellas sensibilizadas anteriormente, debido a que pueden presentar complicaciones importantes, en cuyo caso se actuará como en las reacciones alérgicas o anafilácticas
- Si la persona afectada nota un empeoramiento, ha de ir inmediatamente al hospital.

CORTES/RASPADURAS CON ROCAS.

En todas las Playas hay rocas, pero especialmente aquellas que están cubiertas por la marea que están en la zona de baños, además de en espigones y generalmente zonas oeste y este de las playas. Estas rocas producen bastantes incidencias entre los bañistas de la playa por cortes y magulladuras.

Para evitar estos riesgos tenemos que tomar las siguientes precauciones:

- No correr por las zonas de la playa de arena húmeda si hay rocas.
- Cuando nos bañamos y hacemos pie, observar el fondo y mirar bien donde se pisa, evitar correr o nadar donde no cubre lo suficiente, podemos golpearlos con las rocas en los pies.
- Si no vamos a nadar y nos bañamos usar chanclas o calzado adecuado para evitar rozaduras.
- Esta totalmente prohibido lanzarse al agua desde los espigones o paseos del muro.
- Evitar caminar entre las rocas del espigón o el muro, podríamos caer o quedarnos enganchados entre las rocas.
- Evitar bañarse en los extremos de la playa, es donde hay una mayor cantidad de rocas.
- En el caso de que nos hagamos daño con una roca, acudir a las Centrales de Salvamento sitas en cada playa, para recibir la asistencia necesaria.