

Albercas Saludables

Las agencias del gobierno y la industria acuática pueden ayudar a que la natación siga siendo saludable y entretenida.

Hay pocas cosas más refrescantes que nadar en una piscina con agua fresca y transparente en un día sofocante. La natación es una excelente forma de hacer ejercicio: tiene poco impacto en las articulaciones, incorpora entrenamiento de resistencia de manera natural y le permite mantenerse fresco mientras hace que su corazón trabaje. A petición de departamentos de salud locales y estatales y de la industria acuática, los CDC lideraron un esfuerzo nacional para elaborar un Código de Salud Acuática Modelo (MAHC, por sus siglas en inglés) a fin de mantener los beneficios de la natación al tiempo que se reducen los peligros que puede haber en las piscinas y otros lugares acuáticos.

¿Qué es el MAHC?

El [MAHC](#) es un recurso gratuito para hacer que la natación sea más saludable. Es una serie de directrices voluntarias, no una ley federal. Esto quiere decir que las agencias del gobierno pueden elegir si adoptan todas las directrices, algunas o no adoptan ninguna. Pueden usar el código para lo siguiente:

- Crear o actualizar códigos existentes para las piscinas.
- Incorporar los avances de la ciencia a la inspección de las piscinas y los programas de seguridad.

Los líderes de la industria acuática no tienen que esperar a que una agencia del gobierno adopte el MAHC. Ellos pueden implementar elementos clave del MAHC ahora para empezar a mejorar la salubridad y la seguridad en sus instalaciones.



¿En qué consiste el MAHC?

El MAHC incluye directrices voluntarias para los siguientes lugares:

- Piscinas públicas
- Piscinas, bañeras de hidromasaje y espás en hoteles, complejos de apartamentos y vecindarios
- Parques acuáticos
- Otras instalaciones acuáticas

Las directrices abordan lo siguiente:

- El **diseño y construcción**, como los sistemas de desinfección secundarios para eliminar los organismos tolerantes al cloro y reducir los brotes de enfermedades.
- Las **operaciones y el mantenimiento**, como los estándares para los salvavidas a fin de reducir los ahogamientos.
- Las **políticas y la administración**, como la capacitación para los encargados de las piscinas para reducir los accidentes con sustancias químicas para piscinas, el cierre de piscinas y otros asuntos.

El MAHC también incluye un resumen de la base científica de cada directriz.

¿Cuáles son los beneficios del MAHC?

Los beneficios de usar el MAHC son que es gratuito, voluntario y basado en la ciencia. A corto plazo, puede ayudar a reducir los cierres de piscinas. A más largo plazo, los CDC esperan que el MAHC lleve a reducciones en lo siguiente:

- **Ahogamientos**, una de las principales causas de muerte relacionada con lesiones en niños de 1 a 14 años; la segunda causa después de los choques de vehículos motores. Los ahogamientos que no causan la muerte pueden provocar daño cerebral que lleve a problemas de aprendizaje o incluso a pérdida permanente de funciones básicas.
- **Brotes de enfermedades transmitidas por el agua y asociados a las piscinas**, los cuales han aumentado de un promedio de 12 a 41 brotes al año. Un solo brote puede enfermar a miles de personas.

- Lesiones por sustancias químicas para piscinas; las cuales causan cerca de 5000 visitas a las salas de emergencia al año. Los niños representan casi la mitad de esas visitas.