

## Arranca la temporada de playas de Cruz Roja: 37 de las 220 tendrán servicio de baño adaptado

- Este miércoles ha arrancado la campaña de playas de Cruz Roja, con presencia en 66 municipios costeros y 1 de aguas continentales.
- El pasado año se atendieron a más de 39.166 personas en playas, pantanos, lagos y ríos de la geografía española entre el 21 de junio y el 15 de septiembre, cerca de 16.000 personas con discapacidad o movilidad reducida

**22 de junio de 2023.** Junto a la toalla, el agua y la protección solar, en la maleta a la hora de marcharnos de vacaciones siempre hay que dejar hueco para la seguridad: tanto la prevención a pie de mar, como la prudencia en las zonas de baño son prioritarias para que nuestras vacaciones no acaben siendo un dolor de cabeza, o un problema de grandes dimensiones en el peor de los casos. Desde cortes con basura, pasando por las picaduras de insectos o contactos con medusas, hasta las lesiones medulares que puede causar el baño en zonas de riesgo, los riesgos están presente en todos los baños, incluso cuando hay bandera verde. Las medidas de seguridad básica junto al mar no se nos deben olvidar, y para recordarlo y cuidar de nuestra salud, más de **1.000 profesionales de salvamento de Cruz Roja**, entre socorristas acuáticos, personal sanitario, conductores y conductoras, personal de embarcaciones, etc., velarán por un baño seguro en **220 playas de la península y las islas**.

De los 68 municipios en los que la Organización estará presente, 67 son costeros, y 1 de interior, en concreto, las **aguas continentales de la Comunidad de Madrid** y las playas Virgen de la Nueva y El Muro a las que aún se pueden sumar otras playas fluviales y lagos.

A Cruz Roja le avalan más de **6 décadas de experiencia** en servicios preventivos en playas y zonas de baño interiores, y mantiene los sistemas de calidad y de medio ambiente con **certificación ISO 9001/14001 para su proyecto de 'Playas'**.

Aunque la mayor parte de las asistencias sanitarias están relacionadas con picaduras, esguinces, luxaciones y otras curas, el componente medioambiental también forma parte de la intervención de Cruz Roja en las playas españolas. **La sensibilización a la población y la movilización de recursos para la recogida de plásticos y limpieza de playas** son otras de las acciones destacadas en el dispositivo. Además de las tareas de atención de primeros auxilios y salvamento, Cruz Roja también participa en la localización de **personas extraviadas**, un servicio que puede pasar inadvertido pero que necesitaron hasta 585 menores en la anterior campaña.

De manera paralela, el personal de playas también realiza una importante labor de concienciación con mensajes preventivos: son indicaciones que los y las socorristas dan a pie de arena a la población. Sólo en esta temporada estival son **más de 350.000 las recomendaciones** que se realizan **para evitar golpes de calor, cortes de digestión o lesiones** producidas por los animales marinos, entre otras muchas medidas de precaución; esto se torna fundamental, *"ya que evita que tengamos más atenciones en las playas, y por tanto, no sean necesarios más rescates o curas"*, señala Miguel Ángel Sánchez, responsable de Playas de Cruz Roja, *"a veces parece que el mar está en calma y la gente se arriesga a bañarse, pero puede que esté contaminado o con multitud de medusas. En estos casos se hace más imprescindible aún los avisos preventivos para evitar accidentes"*.

## Baño adaptado

**En 37** de las 220 playas en las que Cruz Roja estará presente hasta el mes de septiembre, la Organización Humanitaria despliega además sus recursos humanos y materiales para permitir el baño seguro también sin barreras: **ayudas técnicas con silla anfibia, muletas o andadores** son algunos de los elementos de los que el personal especializado de baño adaptado en playas cuenta para permitir que las personas con movilidad reducida disfruten de este momento de ocio, y también sus familiares de la seguridad y respiro que les permite el servicio.

**El pasado año se atendieron a más de 39.100 personas** en playas, pantanos, lagos y ríos de la geografía española entre el 21 de junio y el 15 de septiembre, periodo oficial de la temporada de baño, que puede extenderse incluso durante todo el año en algunas zonas costeras, o las islas; **cerca de 16.000 personas con discapacidad o movilidad reducida pudieron disfrutar del baño asistido.**

## Consejos para disfrutar del baño seguro

Las piscinas, los ríos o los pantanos son una forma estupenda de pasar el día. No pierdas de vista los siguientes consejos que ofrecemos desde Cruz Roja para que la experiencia sea totalmente redonda:

- Vigila a los niños y niñas en todo momento. Al llegar a uno de estos lugares es lógico que reine la alegría y las ganas de zambullirse, pero siempre hay que controlar a los más pequeños para no perderlos de vista.
- Procura bañarte en zonas habilitadas. No todos los ríos o pantanos permiten el baño; es más, en algunos lugares está expresamente prohibido porque puede entrañar numerosos riesgos para la salud, desde ahogamientos, golpes o cortes hasta contacto con virus, bacterias, hongos o parásitos presentes en el

agua. Otro consejo es que seas consciente de tus aptitudes para nadar; ante la duda, es mejor quedarse cerca de la orilla que adentrarse.

- Respetar las señalizaciones e indicaciones del **equipo de socorristas**. Los y las profesionales que se encuentran velando por nuestra seguridad en estos lugares saben todo lo necesario sobre prevención de accidentes en instalaciones acuáticas, rescates y primeros auxilios, por lo que conviene hacer caso a su criterio siempre. Tampoco te olvides de prestar atención a las señales de seguridad de la piscina en lo referente a trampolines, palancas y toboganes.
- Si estás dentro del agua y no te encuentras bien, sal rápidamente. Puede que, por el motivo que sea, algo no te haya sentado bien, o detectes algún tipo de calambre muscular. Ante la duda, es mejor salir fuera y comprobar que se está bien antes de quedarse inmóvil en el interior de una piscina, río o pantano, especialmente si no tocamos pie.
- Evita la exposición solar directa entre las 12 y las 16 horas. La principal causa de la insolación es, precisamente, una exposición prolongada al sol sin los protectores adecuados, ya sea una crema solar o una gorra. Los golpes de calor pueden ocurrir como consecuencia de un exceso de calor o falta de hidratación. En cualquier caso, para evitarlo, conviene beber mucha agua y evitar exponerse al sol en las horas centrales del día.
- Evita comidas copiosas para facilitar la digestión. Si queremos pasar un día de diez en la piscina, el río o el pantano, lo mejor es llevarse un tipo de comida refrescante y ligera. Una ensalada de pasta es una opción muy buena, así como algún bocata de jamón serrano o jamón york y queso, que puede gustar entre los niños y niñas, además de ser cómodo de llevar. A la hora de entrar en el agua una vez se ha hecho la digestión conviene hacerlo de forma gradual y poco a poco.
- Antes de una zambullida, asegúrate de que el agua tiene suficiente profundidad. En muchas ocasiones, el agua nos puede engañar y podemos considerar que es mucho más profunda de lo que realmente es. Conviene asegurarse de ello antes de lanzarse sin más, ya que podríamos golpearnos con rocas o ramas sumergidas. En la misma línea, si estás en un río o pantano es mejor que entres con calzado habilitado para ello, ya que puede haber rocas o barro y podrías hacerte heridas en los pies.
- Comprueba que en la zona hay cobertura telefónica. Nadie quiere que pase nada malo, menos todavía cuando hemos salido a pasar el día a uno de estos entornos, pero, si así fuera, llamar al teléfono de emergencias oportuno sería lo más recomendable. Por eso, siempre es una buena opción asegurarse de si hay cobertura telefónica en el sitio que hemos escogido en el caso de que tuviéramos que llamar de forma urgente. En la misma línea, procura ir siempre en compañía o, en caso contrario, informar a familiares o amistades de tu ubicación.

### **Sobre Cruz Roja**

Cruz Roja representa el mayor movimiento humanitario, ciudadano e independiente del mundo. Lleva 159 años colaborando con entidades públicas y privadas para que la humanidad y la dignidad llegue a todas las personas en cualquier lugar y en todo momento y circunstancias.

En España, Cruz Roja cuenta con más de 263.000 personas voluntarias dando respuesta en más de 6.500 municipios, que permiten atender anualmente a más de 12,2 millones de personas en el ámbito nacional y tener más de 13,4 millones de personas como beneficiarias en el ámbito internacional y más de 8 millones de personas en actividades de sensibilización y entorno. Todo ello con el apoyo de cerca de 1,4 millones de socios, empresas y aliados en todos los sectores de la sociedad.

Cruz Roja ha lanzado el plan 'Cruz Roja **Reacciona**: una respuesta directa, inmediata y cercana ante la crisis' provocada por la pandemia, el cambio climático y el conflicto en Ucrania para responder a las crecientes necesidades de la población en el contexto de incremento sostenido de los precios de bienes y servicios básicos. En una primera fase, Cruz Roja pretende atender las necesidades de más de 100.000 personas con un presupuesto inicial de 8 millones de euros. Ante la necesidad básica urgente, Cruz Roja **Reacciona** ayuda a su cobertura inmediata con la entrega de bienes y ayudas económicas; fomenta el conocimiento de medidas que reducen el nivel de necesidad o amplía los recursos de cada persona para mejorar su situación; promueve la autonomía de las personas, a fin de que lideren su propio proceso de cambio; y busca ser una respuesta inmediata con vocación de transformación duradera, implementando acciones que consoliden los cambios.

Cruz Roja Española pertenece al Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja presente en 192 países. Actuando siempre bajo sus siete Principios Fundamentales: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Carácter Voluntario, Unidad y Universalidad.