

## ACCIDENTES EN LA PLAYA. CONSEJOS PRÁCTICOS

### 1.- ¿Qué debo hacer si me pica una medusa?

La presencia de medusas en las aguas mediterráneas es un fenómeno cada vez más frecuente que se ha convertido en un acontecimiento constante de cada verano. Resulta recomendable no bañarse en aguas donde haya medusas. Aunque las veamos lejos de la línea de costa, las olas pueden romper sus tentáculos, y éstos ser arrastrados a la orilla, junto con otros fragmentos, que pueden mantener su capacidad irritante y urticariante.

Las picaduras de medusa suelen ser de intensidad leve, excepto las ocasionadas por algunas especies del Pacífico. En nuestro medio, aunque no suelen ser graves, son molestas y dolorosas. Frente a una picadura de medusa debe tenerse en cuenta lo siguiente:

- No friccionar la zona afectada.
- Limpiar la zona con agua salada o suero fisiológico. ¡Nunca con agua dulce!
- La aplicación de amoníaco puede servir de antídoto, pero normalmente no se dispone de esta sustancia en la playa.
- Aplicar frío sobre la zona. Esto se puede hacer con una bolsa con hielo.
- Extraer con unas pinzas cualquier tentáculo que haya quedado adherido a la piel.
- Vuestro médico prescribirá un tratamiento con antihistamínicos orales o corticoides tópicos, según la extensión y las molestias que ocasione la picadura.

### 2.- He pisado un erizo marino en la playa..

Si ha pisado un erizo en la playa, deberá desinfectarse bien la zona. Debe limpiarse con agua y jabón y aplicar algún antiséptico tópico como la clorhexidina o la povidona yodada. Si han quedado púas, es recomendable su extracción con unas pinzas finas. Si existe infección de la herida, debería consultarse a un médico para que indique un tratamiento antibiótico adecuado. Si no estamos vacunados, debería administrarse la vacuna antitetánica, o bien administrar una dosis de recuerdo.

### 3.- He pisado una araña de mar...

La araña de mar es un crustáceo que vive enterrado en la arena del mar. Resulta de difícil observación directa, por lo que habitualmente se pisan al andar sobre la arena del fondo en aguas no profundas. La zona en contacto con la aleta dorsal suele ser la planta del pie, que de forma inmediata se inflama y se vuelve intensamente dolorosa. En casos excepcionales puede desarrollarse una necrosis cutánea y sobreinfección bacteriana. El veneno de la araña de mar es termolábil (sensible al calor), por lo que resulta recomendable sumergir la zona afectada en agua caliente a unos 45º durante unos 60 minutos. Puede ser necesaria la prescripción de antihistamínicos, analgésicos o antibióticos según el caso.