

# Problemas higiénicos de muchachas deportistas en natación

DR. J. KVAPILIN.

(Checoslovaquia).

DR. L. CERNY.

En el control médico de estudiantes de la Facultad de Educación Física y Deporte de Praga (Checoslovaquia) hemos constatado que un porcentaje relativamente alto de muchachas estudiantes se han quejado de molestias por el frío, desarreglos de la menstruación u otros problemas ginecológicos.

Al fin de esclarecer esta anómala situación se observó con más cuidado la salud de un grupo determinado de 76 chicas y además algunos factores de medio ambiente, en el que las estudiantes habían practicado junto al examen clínico se realizó la observación en la esfera de higiene personal.

Del informe de los resultados, se indican aquí aquellos que pueden aplicarse a la natación (o que tienen relación con la natación).

Se averiguó que en muchos de los problemas sanitarios de esas deportistas jugaba probablemente un papel significativo el enfriamiento del organismo. Las deportistas mostraban un número mayor de dificultades después de carreras de esquí, regatas de canoas y muchas más dificultades se deben sobre todo en los primeros años de estudio, cuando hacían la natación intensamente. En este período mostraron frecuentes molestias por frío, según los años escolares, el 50-56 % de los estudiantes; en 4.º y 5.º año de estudios, cuando prácticamente ya no se hace natación, la frecuencia de tales molestias fue sólo del 22-26 %.

Ninguna de las estudiantes observadas había presentado dificultades ginecológicas antes del inicio de los estudios. Durante los estudios se presentaron en las deportistas observadas en

3,9 % metrorragias más fuertes, en 10,4 % un ciclo irregular de menstruación y en 14,5 % anexitis. Antes de entrar en la Facultad habían competido en natación sólo el 5,3 % de las muchachas observadas, el 18,4 % habían nadado sin competir. Según fue constatado por nosotros, el 6,6 % de las muchachas observadas nadaban normalmente durante la menstruación y más de un 28,9 % de ellas intervinieron durante la menstruación en competiciones y en exámenes de natación. Además el 11,1 % de esas que nadaron durante la menstruación no habían usado ningún medio de protección.

Además se constató que las muchachas observadas se habían lavado sus trajes de baño con escasa frecuencia. Sólo el 39,5 % de ellas lo lavaban siempre después de nadar o por lo menos una vez a la semana. Los trajes de baño, son lavados una vez al mes o más tarde en un 40,8 %. A veces también se dan intercambios mutuos de trajes de baño, lo que es especialmente relevante desde el punto de vista epidemiológico.

Una situación similar se da con respecto a lavar e intercambiar las toallas. Las nadadoras anunciaron además que más del 10 % de ellas no se secaban el cabello por falta de tiempo, porque el número de aparatos para ello no es suficiente. Por tanto ocurre que incluso en invierno, cuando hace mucho frío, salen de las piscinas con el pelo húmedo lo que puede ocasionar dificultades sanitarias.

Durante 3 años de entrenamiento intensivo de natación aparecieron problemas por hongos dermatofitos en un 11,8 %. Esta situación podría ir peor por el hecho de que 72,4 % de ellas usaban en las piscinas zapatos de madera, que no estaban suficientemente desinfectados.

Estas deficiencias higiénicas deberían ser solucionadas lo más rápidamente posible.

Por lo tanto hemos preparado unas nuevas regulaciones higiénicas para Checoslovaquia, tomando las siguientes precauciones:

1.º Prohibición de usar zapatos de madera en las piscinas.

2.º Posibilidad de usar zapatos de goma o zapatos hechos de plástico, que deberían ser, sin embargo desinfectados químicamente al regresar.

3.º Para que no sea necesario usar toallas, instalar en las duchas y vestuarios aparatos de aire caliente para todo el cuerpo.

4.º En las instalaciones deportivas en las que se dejan los trajes de baño, instalar habitaciones de secado comunes, o instalar en los armarios de ropa (taquilleros) aire caliente para que los trajes de baño se sequen bien.

5.º Influenciar la educación higiénica de los y las deportistas, para que respeten consecuentemente las reglas higiénicas básicas.

En cuanto a la posibilidad de coger un resfriado, aumentó en las nadadoras observadas debido a la temperatura comparativamente baja del agua y del aire en las piscinas. Observando estos valores durante dos años se constató que

la temperatura del agua era a menudo especialmente en invierno por la mañana más baja de la norma 24 - 26° C., incluso hasta 4° C. menos. Del mismo modo la temperatura del aire, que debería estar de 1° C. a 3° C. por encima de la temperatura del agua, era a menudo en los meses de invierno más baja que lo normal, incluso hasta 5,8° C., estaba alrededor de los 20 - 21° C. En tales circunstancias, especialmente cuando las nadadoras oían las explicaciones teóricas con sus bañadores húmedos, comunicaron que sentían mucho frío muy a menudo y que no podían entrar en calor en mucho rato.

Por estas razones es necesario controlar la actividad de sus aparatos y en las piscinas viejas instalar reguladores automáticos de la temperatura del agua y del aire. Además el entrenamiento debe ajustarse también a ello, a fin de evitar casos de enfriamiento en los nadadores. Además es necesario endurecer progresivamente a los deportistas, porque la resistencia física de los deportistas es relativamente baja como ya ha sido demostrado formalmente por nosotros.

Es obvio que junto a una posible infección exista posibilidad de coger un resfriado, que es causa del inicio de muchos problemas de salud, incluyendo molestias ginecológicas. Por esta razón estos factores negativos, que hemos constatado en nuestra observación, pueden ser juzgados como significativos y podemos recomendar el recordar estos posibles peligros en una compleja observación médica y pedagógica de los nadadores.