

# Piense en su salud, Conserve su salud, ¡Nade saludablemente!

**Recuerde que usted comparte el agua de la piscina/alberca con muchas personas.**

Si alguien con diarrea contamina el agua, usted puede enfermarse al tomar esa agua.

*El agua de la piscina/alberca no es para tomar.*

Si usted cree que el cloro mata a los gérmenes, tiene razón. Pero su efecto no es inmediato. Debe pasar un tiempo para que mate a los gérmenes.

Sin su ayuda, hasta las piscinas/albercas mejor mantenidas pueden propagar gérmenes.



CS117922



## Tres pasos importantes para nadar de manera segura

**RECUERDE** que no debe perder de vista a su hijo ni por un momento. Los niños se pueden ahogar silenciosamente en cuestión de segundos.

**RECUERDE** que debe usar chalecos salvavidas\* que se ajusten bien al cuerpo, en vez de juguetes para la piscina/alberca de espuma o inflados con aire (como flotadores en los brazos o tubos de flotación). Estos juguetes no están diseñados para proteger a los niños.

\*[www.uscgboating.org/waypoints/archived/may07/art1\\_care.htm](http://www.uscgboating.org/waypoints/archived/may07/art1_care.htm)

**RECUERDE** que debe usar un bloqueador solar con protección contra los rayos UVA y UVB de al menos SPF 15, y no olvide aplicarse nuevamente la crema después de nadar. Unas cuantas quemaduras graves pueden aumentar el riesgo de contraer cáncer de piel.

**PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE**  
[www.cdc.gov/healthyswimming](http://www.cdc.gov/healthyswimming)

**U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
Centers for Disease Control and Prevention**

# Natación saludable

**Protéjase a sí mismo y a su familia contra las enfermedades transmitidas por aguas recreativas.**



Muchas personas se han enfermado por los gérmenes que se encuentran en las aguas recreativas contaminadas.



# Recuerde los seis pasos principales para protegerse a sí mismo y a los demás

Sin su ayuda, hasta las piscinas/albercas mejor mantenidas pueden propagar gérmenes

## ¿Qué son las enfermedades transmitidas por aguas recreativas (RWI por sus siglas en inglés)?

Son varias enfermedades causadas por gérmenes que pueden contaminar el agua de las piscinas/albercas, los lagos y el mar. La enfermedad más común de este tipo es la enfermedad diarreica, causada por gérmenes como "Crypto" y E. coli O157:H7.

## ¿Cómo se propagan las enfermedades diarreicas?

Usted comparte el agua de la piscina/alberca con muchas personas. Una persona con diarrea fácilmente puede contaminar la piscina/alberca con materia fecal. Los gérmenes que ocasionan la enfermedad diarreica pueden pasar luego a las personas que toman el agua contaminada de la piscina/alberca.

**El agua de la piscina/alberca no es para tomar.**

## ¿El cloro protege contra las RWIs?

Sí. El cloro mata a los gérmenes que causan este tipo de enfermedades, pero no lo hace de inmediato. Algunos gérmenes, como "Crypto", pueden vivir en las piscinas/albercas por varios días. Sin su ayuda, hasta las piscinas/albercas mejor mantenidas pueden propagar gérmenes.

**PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE**  
[www.cdc.gov/healthyswimming](http://www.cdc.gov/healthyswimming)

A todas las personas que nadan

## Mantengan las piscinas/albercas libres de los gérmenes que causan enfermedades transmitidas por el agua

**RECUERDE** que no debe nadar cuando tenga diarrea. Si lo hace, puede propagar gérmenes en el agua y enfermar a otras personas.

**RECUERDE** que no debe tomar el agua de la piscina/alberca. Evite que el agua entre a su boca.

**RECUERDE** que debe practicar una buena higiene. Báñese con jabón antes de nadar y lávese las manos después de ir al baño o cambiar pañales. Los gérmenes en su cuerpo se pasan al agua.



Padres

## Mantenga la piscina/alberca libre de gérmenes

**RECUERDE** que debe llevar a sus niños al baño con regularidad y revisar los pañales frecuentemente. Si espera a que le digan que tienen que usar el baño, quizás sea demasiado tarde.

**RECUERDE** que debe cambiar los pañales en el baño o en un área para cambiar pañales y nunca junto a la piscina/alberca. Los gérmenes pueden pasar a superficies y objetos en la piscina/alberca y alrededor de ésta.

**RECUERDE** que hay que lavar bien al niño con agua y jabón (especialmente el área de las nalgas o el trasero) antes de meterlo a la piscina/alberca. Su cuerpo puede pasar a la piscina/alberca cantidades invisibles de materia fecal.

