



## Enfermedades Transmitidas por Aguas Recreativas

### ¿Cuáles son las enfermedades transmitidas por aguas recreativas?

Las enfermedades transmitidas por aguas recreativas son infecciones causadas por gérmenes que pueden vivir en aguas contaminadas. Estos gérmenes pueden encontrarse en piscinas, jacuzzis, parques acuáticos, zonas de juegos de agua, fuentes interactivas, lagos, ríos u océanos. Estos gérmenes pueden causar diarrea o infección de los pulmones, los ojos, los oídos, el estómago, piel, nariz o garganta.

### ¿Cómo se propagan las enfermedades transmitidas por aguas recreativas?

Los nadadores no sólo comparten el agua, también comparten los gérmenes en el agua con todas las personas que utilizan la piscina. En promedio, las personas tienen unos 0,14 gramos de heces en sus partes inferiores que, cuando se enjuagan, pueden contaminar el agua. Además, cuando alguien está enfermo con diarrea, las heces pueden contener millones de gérmenes. Esto significa que solamente se necesita una persona con diarrea para contaminar fácilmente el agua en una piscina o parque acuático. La ingestión de solamente una pequeña cantidad de agua contaminada puede causar enfermedades.

Tenga en cuenta que el cloro no mata los gérmenes al instante. También, algunos microbios, como *Cryptosporidium* (o "Crypto"), son extremadamente tolerantes al cloro.

### ¿Quién tiene más probabilidades de enfermarse de las enfermedades transmitidas por aguas recreativas?

Las personas que están en mayor riesgo de enfermedad grave si se infectan con enfermedades transmitidas por aguas recreativas incluyen a los niños y mujeres embarazadas. Las personas con bajos sistemas de inmunidad, como las personas que viven con el SIDA, personas que han recibido un trasplante de órgano, o las personas que reciben ciertos tipos de quimioterapia también están en riesgo de padecer enfermedades graves.

### Pasos para poder nadar sanamente

Aquí hay algunos pasos fáciles y efectivos para poder nadar sanamente que todos los nadadores pueden seguir cada vez que nadan para ayudar a protegerse a sí mismos, sus familias y sus amigos de enfermedades transmitidas por aguas recreativas:

#### I. ¡Asegúrese de que el agua es segura para nadar!

¡Mire si hay anuncios o mensajes que indiquen que el agua no es segura para entrar! Lagos, ríos y el océano pueden estar contaminados con gérmenes de derrames de aguas residuales, residuos animales, y el escurrimiento del agua después de la lluvia. Algunos gérmenes comunes también pueden vivir durante largos períodos de tiempo en agua salada. Zonas de juegos de agua como fuentes interactivas o parques de pulverización se están volviendo más comunes. ¡Mucha gente a lo mejor no se da cuenta de que el agua en estos parques se reutiliza! El agua rociada puede enjuagar cualquier tipo de contaminante (por ejemplo, diarrea, vómito, y la mugre) hacia abajo en el área de retención de agua y esta se pulveriza de nuevo. Como resultado, es posible que el agua se contamine y pueda enfermar a personas.

Continued

2. **¡Mantenga el orine, hez, sudor y la mugre fuera del agua!**
  - Si tiene diarrea, manténgase alejado del agua
  - Duchase antes de entrar al agua
  - No orine o haga hez en el agua
  - No trague el agua
  
3. **¡Cada hora, todo el mundo afuera!**
  - Lleve a los niños al baño
  - Chequee los pañales, y cámbielos en un cuarto de baño o una estación de cambiar pañales-**no al lado de la piscina**-para mantener los gérmenes lejos de la piscina
  - Reaplique protector solar
  - Beba mucho líquido
  
4. **Si usted es dueño de una piscina o bañera de hidromasaje, compruebe el nivel de cloro libre y pH antes de entrar en el agua**
  - Las piscinas: El nivel de cloro libre adecuado (1-3 mg /L o partes por millón [ppm]) y pH (7,2-7,8) máxima potencia para matar gérmenes.
  - Las bañeras de hidromasaje /spas: Nivel adecuado de desinfectante (cloro [2-4 partes por millón o ppm] o bromo [4-6 ppm] y el pH [7,2-7,8]) máxima potencia para matar gérmenes.
  - La mayoría de las tiendas, ferreterías, y tiendas de accesorios para piscinas venden tiras de prueba para la piscina.

