

# Las enfermedades transmitidas por el agua en situaciones recreativas

## Cómo protegerse y proteger a su familia

### *Las enfermedades transmitidas por el agua en situaciones recreativas...*

...son causadas por ingerir, respirar o tener contacto directo con agentes infecciosos.

...pueden contraerse en piscinas o albercas, balnearios, fuentes y en las aguas naturales como los esteros, ríos, lagos, y océanos.

...pueden causar enfermedades gastrointestinales produciendo náuseas, vómitos y diarreas, o pueden causar infecciones de oídos, nariz, garganta, piel y del sistema respiratorio.

...pueden causar enfermedades más serias en los niños, mujeres embarazadas y personas con sistemas inmuno deficientes.

### **Consejos de prevención**

#### **En los lugares donde el agua es tratada como son las piscinas o albercas**

Los niños y adultos no deben nadar si tienen diarrea.

No debe tragar agua de las piscinas o albercas, ni poner agua en la boca.

Báñese antes de entrar en la piscinas o albercas (los niños también).

Lávese las manos después de ir al baño o cambiar pañales.

Los niños deben usar pañales desechables de natación ajustados al cuerpo.  
Revise los pañales de los niños antes de que entren al agua.

Lleve a los niños al baño frecuentemente.

Cambie periódicamente los pañales desechables de los niños en el baño y no en las áreas cerca o al alrededor de la piscina o alberca.

Notifique al salvavidas o al encargado de la piscina o alberca si ocurre un accidente.  
Si su hijo se hace popó en el agua.

#### **En las aguas naturales**

Nade solamente en lugares que estén designados para nadar y claramente señalados.

No nade en aguas que se vean sucias o contaminadas.

No nade cerca o corriente abajo de donde desembocan aguas de la cañería o aguas negras de plantas de tratamiento, o en aguas donde el ganado, los caballos u otro animal tengan acceso.

### **¿Dónde puedo encontrar mas información?**

Contacte su Departamento de Salud Local,  
o visite [www.cdc.gov/healthyswimming/en\\_espanol.htm](http://www.cdc.gov/healthyswimming/en_espanol.htm)  
[www.deh.enr.state.nc.us/ehs/pti\\_healthyswimming.htm](http://www.deh.enr.state.nc.us/ehs/pti_healthyswimming.htm). (en inglés)