

# ¡Piénselo!

---

---

Usted comparte el agua con todas las personas en la piscina. Si alguien con diarrea contamina el agua, tragar esa agua puede enfermarle.

Si piensa que el cloro mata los gérmenes, tiene razón. Pero el cloro no funciona de inmediato.

De hecho, sin su ayuda, hasta las piscinas mejor mantenidas pueden propagar enfermedades.

Piense en la salud,

conservar su salud,

nade saludablemente.



## Recuerde los principales pasos para nadar en forma segura

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

**RECUERDE** que debe proteger a su hijo contra las quemaduras solares utilizando una crema protectora de al menos 15 SPF que tenga protección contra los rayos UVA y UVB, y no se olvide de aplicarse de nuevo la crema después de nadar. Incluso unas cuantas quemaduras graves pueden aumentar el riesgo de contraer cáncer de piel.

**RECUERDE** que sus hijos no deben usar flotadores inflables (como las "alitas para agua" que se colocan en los brazos) sino chalecos o salvavidas.

Para más información vaya a [www.healthyswimming.org](http://www.healthyswimming.org)



# Natación saludable



---

---

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

---

---



## Natación... La misma tradición, nueva información

¿Qué es lo primero que se le ocurre cuando piensa en la seguridad en la piscina? ¿No ahogarse? ¿Un rayo? ¿Resbalarse? Todas son preocupaciones importantes de seguridad. Pero, ¿sabía que muchas personas se han enfermado por gérmenes que se encuentran en aguas recreativas contaminadas?

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

Son las diferentes enfermedades causadas por gérmenes que pueden contaminar el agua de las piscinas, lagos y mares. La enfermedad transmitida por aguas recreativas más común es la diarrea, causada por gérmenes como "crypto", giardia, shigella y E. coli O157:H7.

### ¿Cómo se contagia la diarrea?

Todos los que están nadando comparten el agua de la piscina. Una persona con diarrea fácilmente puede contaminar la piscina con materia fecal. La diarrea luego contagia a otros cuando tragan el agua contaminada de la piscina.



### ¿Ofrece protección el cloro contra este tipo de enfermedades?

Sí. El cloro mata los gérmenes que causan las enfermedades transmitidas por aguas recreativas pero no lo hace de inmediato. Algunos gérmenes como "crypto" pueden vivir en las piscinas por varios días. Sin su ayuda, hasta las piscinas mejor mantenidas pueden propagar enfermedades.

## Recuerde los 6 pasos principales para protegerse a usted mismo y a los demás contra las enfermedades transmitidas por aguas recreativas



### Tres pasos importantes para quienes nadan

Siga estos tres pasos para evitar que los gérmenes causen enfermedades en la piscina:

**Recuerde** no nadar cuando tenga diarrea. Esto es especialmente importante para los niños en pañales. Puede propagar gérmenes en el agua y enfermar a otras personas.

**Recuerde** no tragar el agua de la piscina. De hecho, trate de evitar que el agua entre a su boca.

**Recuerde** que debe mantener una buena higiene. Lávese el cuerpo en una regadera antes de nadar y lávese las manos después de usar el baño o cambiar pañales. Los gérmenes en su cuerpo acaban en el agua.



### Tres pasos para los padres de niños pequeños

Siga estos tres pasos para mantener los gérmenes fuera de la piscina y de su comunidad.

**Recuerde** llevar a sus hijos al baño y revisar los pañales frecuentemente. Si espera a oír las palabras: "tengo que ir", quizás sea demasiado tarde.

**Recuerde** que debe cambiar los pañales en un baño y no junto a la piscina. Los gérmenes pueden contagiar superficies y objetos en la piscina y alrededor de ésta y propagar enfermedades.



**Recuerde** lavar bien a su hijo (especialmente el área de las nalgas) con agua y jabón antes de nadar. Todas las personas tienen cantidades invisibles de materia fecal en la zona de las nalgas que luego acaba en la piscina.

**Sin su ayuda, hasta las piscinas mejor mantenidas pueden propagar enfermedades.**

Para más información vaya a:

[www.healthyswimming.org](http://www.healthyswimming.org)