

¡Al agua, con cuidado!

Antes de nadar en esta temporada, protéjase y proteja a su familia de las enfermedades transmitidas por el agua en lugares recreativos.



Imagen de Jupiter

Ya estamos prácticamente en la temporada de la natación. El cielo está despejado y ya hace calor otra vez. Es hora de ponerse el traje de baño, el protector solar e ir a la piscina local.

La natación y otras actividades acuáticas como el esquí acuático o el paseo en bote son excelentes maneras de pasar el tiempo libre y de realizar actividad física. No obstante, es importante que todas las personas sigan recomendaciones básicas para prevenir las enfermedades transmitidas por el agua en lugares recreativos.

Estas enfermedades son afecciones que se propagan al tragar agua contaminada, entrar en contacto con la misma o respirar sus vapores. Aunque la mayoría de las aguas no están contaminadas, las piscinas, los parques acuáticos, los spas, las fuentes interactivas, los lagos, los ríos, los océanos y otros tipos de aguas para la recreación son todas posibles fuentes de propagación de gérmenes que causan enfermedades transmitidas por el agua en lugares recreativos.

La diarrea es la más común de este grupo de afecciones y a menudo es causada por gérmenes como *Cryptosporidium* (o criptosporidio), *Giardia*, Norovirus, *Shigella* y *E. coli O157:H7*. Otras afecciones frecuentes transmitidas por el agua en lugares recreativos, incluyen infecciones en la piel, los oídos, las vías respiratorias, los ojos, el sistema nervioso e infecciones en heridas. Cualquier persona puede contraer estas enfermedades, no obstante los niños, las mujeres embarazadas y las personas con sistemas inmunitarios debilitados corren un mayor riesgo de adquirirlas.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en Atlanta, Georgia informan

que desde mediados de los años 1980, ha habido un aumento continuo en los brotes de enfermedades diarreicas asociadas a las aguas en lugares recreativos. Esto se debe principalmente a la aparición del parásito resistente al cloro *Cryptosporidium* (o criptosporidio). Este microorganismo ahora representa más de dos tercios de todos los brotes diarreicos asociados a las piscinas.

Aunque los brotes se han vuelto más frecuentes, las enfermedades transmitidas por el agua en lugares recreativos son prevenibles. Hay muchas medidas sencillas que el público, el personal de los centros acuáticos y las autoridades de salud pública pueden tomar para evitar la presencia de gérmenes en el agua. Por ejemplo, algunas personas creen erróneamente que el cloro mata inmediatamente los gérmenes que hay en las piscinas. Esta idea falsa puede provocar que las personas hagan cosas riesgosas como nadar cuando están enfermos con diarrea.

Los CDC recomiendan a las personas que usan piscinas que sigan los seis pasos que hay a continuación con el fin de evitar que los gérmenes entren en las aguas de lugares recreativos y causen enfermedades:

1. Recuerde no nadar cuando tenga diarrea.
2. No trague agua de las piscinas.
3. Dúchese con jabón antes de nadar y lávese las manos después de usar el baño o cambiar pañales.
4. Recuerde llevar a sus hijos al baño y revisar los pañales frecuentemente.
5. Cambie los pañales en el baño o en un área para cambiar pañales y nunca junto a la piscina.
6. Recuerde que hay que lavar bien al niño con agua y jabón (especialmente el área de las nalgas) antes de meterlo a la piscina.

Si planea nadar en aguas naturales como lagos, ríos y océanos, evite hacerlo después de lluvias fuertes o cerca de desagües de aguas pluviales. Esté atento a los signos de contaminación que podrían indicar la presencia de bacterias que causan enfermedades.

Para obtener más información sobre el Programa de Natación Saludable de los CDC, incluida la prevención de enfermedades transmitidas por el agua en lugares recreativos, llame al 1-800-CDC-INFO o visite el sitio web en www.cdc.gov/healthyswimming