

Nadar y otras actividades relacionadas con agua son una forma excelente de hacer actividad física y de divertirse! Cada año en el verano, millones de personas nadan en piscinas, océanos, lagos, ríos y la mayoría de las personas pasan un rato agradable y seguro disfrutando del agua. Sin embargo, es importante estar informado de las formas de prevenir una enfermedad transmitida por agua, quemadura del sol y ahogamiento.

¿Qué es una enfermedad transmitida por el agua en lugares de recreación acuática?

Es una enfermedad causada por gérmenes que se propagan al tragar, respirar el vapor o los aerosoles, o bien, al tener contacto con agua contaminada en piscinas, áreas de juego con agua, lagos, ríos o el mar. Estas enfermedades pueden incluir una gran variedad de infecciones, gastrointestinales, de la piel, del oído, respiratorias, de los ojos, neurológicas y por heridas.

¿Me puede dar diarrea después de nadar?

Sí usted comparte el agua y *los gérmenes que hay en ella* -con todas las personas que se meten a la piscina. La diarrea puede contener mil millones de gérmenes en cada deposición. Con solo un incidente de diarrea podría contaminar toda el agua de un sistema grande de piscinas o de un parque acuático. Tragar una pequeña cantidad de agua contaminada puede hacer que se enferme.

¿Cómo podemos prevenir las enfermedades transmitidas por el agua?

- Quédese fuera del agua si tiene diarrea.
- Dúchese antes de meterse al agua.
- No haga *pis ni caca* en el agua.
- No trague agua.

Tan solo unas cuantas quemaduras solares graves pueden aumentar el riesgo de que usted o un miembro de su familia contraiga cáncer de piel. No se necesitan estar en la piscina, en la playa o de vacaciones para recibir demasiado sol.

¿Cómo puedo protegerme y a mi familia de los dañinos rayos ultravioleta (UV)?

Busque la sombra. Los rayos UV son más intensos y perjudiciales entre las 10 am y 4 pm, así que durante esas horas es mejor resguardarse bajo la sombra de un árbol, o una sombrilla.

Póngase un sombrero. Los sombreros que cubren el rostro, la cabeza, las orejas y el cuello son fáciles de usar y ofrecen una protección excelente.

Use gafas de sol. Busque gafas que protejan y bloqueen el 100% de los rayos UVA y UVB.

Póngase filtro solar. Siempre que esté al aire libre, aplíquese filtro solar con un factor de protección solar de por lo menos 15 y que proteja contra los rayos UVA y UVB.

Cuando la mayoría de nosotros estamos disfrutando de la piscina o la playa, no pensamos en lesiones que podrían pasar. Pero, muerte por ahogamiento es la causa principal en niños de edades de 1 a 4 años; cada día tres niños mueren como resultado de ahogamiento en los E. U.

¿Como puedo proteger los niños a mi alrededor de un ahogamiento?

Aprenda técnicas de salvar vidas: todos debemos de saber las formas básicas de nadar, como flotar, moverse a través del agua y resucitación cardiopulmonar.

Haga el uso del chaleco salvavidas una "obligación": asegúrese que niños usen el chaleco salvavidas en el agua y a sus alrededores, de lagos, ríos y mar, aun si ellos saben nadar.

Este alerta: Adultos que estén al cuidado de los niños deben evitar actividades que los distraigan.

Para mayor información sobre otros servicios y programas que ofrece el *Departamento de Salud del Condado de Polk* visite <http://www.polkcountyiowa.gov/health/> o llame a Ana Coppola al (515)323-5227