

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 el agua. La enfermedad más común en los lugares acuáticos es diarrea causado por microbios como *Cryptosporidium* (crypto), *Giardia*, *Shigella*, norovirus and *E. coli* O157:H7.

Crypto es una de las causas más comunes de enfermedades transmitidas por el agua en lugares de recreación acuática y puede causar diarrea prolongada (de 1 a 2 semanas). Cualquier persona se puede enfermar por *Crypto*, pero ciertos grupos de personas tienen más probabilidades de enfermarse gravemente:

- Niños pequeños
- Mujeres embarazadas
- Personas con el sistema inmunitario debilitado

Crypto se transmite al tragar agua contaminada con heces que contienen este parásito. Usted se puede enfermar con tan solo tragar una pequeña cantidad de agua de una piscina que esté contaminada con *Crypto*.

¿Cómo puede 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.

Es importante recordar que la bacteria crece rápido en temperaturas cálidas. Por eso este verano, cuando cocine afuera recuerde los siguiente 4 pasos para la seguridad en alimentos.

1. Limpiar: asegúrese de comenzar con sus manos limpias, superficies limpias y vegetales y frutas lavados.

2. Separar: al preparar las carnes y aves crudas, sepárelas de los vegetales, frutas y de los alimentos cocidos. Asegúrese de usar diferentes tablas de cortar al picar carnes y vegetales.

3. Cocinar: el termómetro para alimentos es la herramienta más importante, porque indica cuando los alimentos están cocidos completamente.

4. Enfriar: refrigere o congele las sobras lo más pronto posible y deseche cualquier alimento que este afuera por demasiado tiempo.

Si quiere aprender más consejos acerca de cómo mantener un estilo de vida saludable, el Departamento de Salud del Condado de Polk enseña un **programa de Nutrición y clases de cocina**. Para registrarse debe de llamar al 515-323-5227.

Clase comienza: **este miercoles-13 de julio**

Hora: **9:30 a 11:00 am**

Lugar: Departamento de Salud- **1907 Carpenter ave- Des Moines**

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