



## Datos Generales

- Las enfermedades contraídas durante actividades recreativas acuáticas como aquellas que causan diarrea, pueden contagiarse de persona a persona especialmente si los nadadores tragan el agua contaminada. Puede que los síntomas no aparezcan hasta una semana o más tarde después de nadar. Las enfermedades pueden ser suficientemente graves como para requerir hospitalización.
- La ameba *Naegleria fowleri* se encuentra en agua dulce tibia durante períodos de altas temperaturas de agua y niveles de agua bajos. La ameba ingresa por la nariz y viaja rápidamente al cerebro. Los síntomas pueden ocurrir dentro de uno y siete días y comienzan con dolor de cabeza, fiebre, náuseas, vómito, y tortícolis. No se contagia de persona a persona.

**Busque atención médica si usted o alguien que conoce exhibe los síntomas después de nadar en agua dulce.**

## Consejos para Natación Segura

- Preste atención a sus niños en todo momento. Se pueden ahogar en segundos y en silencio.
- Usted o sus familiares pueden tomar clases de natación o de RCP (reanimación cardiopulmonar).
- Los bracitos inflables y los palos flotadores son juguetes divertidos, pero no los utilice en vez de los salvavidas recomendados por la Guardia Costera de Estados Unidos.
- No nade solo ni por largos períodos de tiempo.
- Preste atención al tiempo para ver si va a haber una tormenta.
- En una emergencia, llame al 911 y pida ayuda a los guardavidas en donde estén disponibles.

### Para más información:

Página de internet sobre natación saludable:  
[www.cdc.gov/healthywater/swimming](http://www.cdc.gov/healthywater/swimming)

Ficha de datos sobre *Naegleria fowleri* y la meningoencefalitis amebiana primaria (PAM):  
[www.health.state.mn.us/divs/idepc/diseases/naegleria/naegleria.pdf](http://www.health.state.mn.us/divs/idepc/diseases/naegleria/naegleria.pdf)



**Acerca de la *Naegleria***

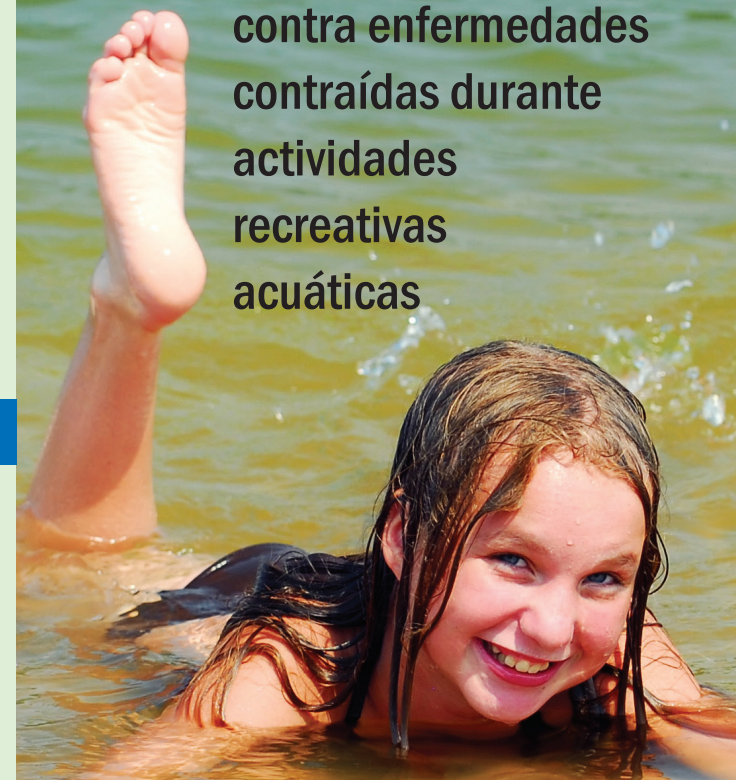
Picazón del nadador: [www.cdc.gov/parasites/swimmersitch/faqs.html](http://www.cdc.gov/parasites/swimmersitch/faqs.html)



Washington County Department of  
Public Health and Environment  
651-430-6655  
[www.co.washington.mn.us](http://www.co.washington.mn.us)  
[PHE@co.washington.mn.us](mailto:PHE@co.washington.mn.us)

# Temporada de Natación

**Protéjase y proteja a otros  
contra enfermedades  
contraídas durante  
actividades  
recreativas  
acuáticas**



**Washington  
County**

Department of Public Health and Environment

[www.co.washington.mn.us](http://www.co.washington.mn.us)



## Recuerde salud y seguridad durante la temporada de natación.

Mucha gente se ha enfermado de gérmenes encontrados en áreas de natación contaminadas.

Las enfermedades contraídas durante actividades recreativas acuáticas son causadas por gérmenes que pueden contaminar las áreas de natación, incluyendo lagos de agua dulce, piscinas, y ríos. El síntoma más común de la enfermedad contraída durante actividades recreativas acuáticas es diarrea causada por gérmenes tal como *criptosporidiosis*.

Otro germen, *Naegleria fowleri* es una ameba que vive en agua tibia estancada. Causa una infección cerebral mortal poco común llamada meningoencefalitis amebiana primaria o PAM.

7/13 - Spanish

♻️ Impreso en papel 100% reciclado post-consumo sin cloro

## Practique estos pasos para protegerse a usted mismo y a otros de enfermedades contraídas durante actividades recreativas acuáticas:

- No nade cuando tiene diarrea.
- Mantenga su cabeza fuera del agua, utilice pinzas nasales o apriete su nariz para mantenerla cerrada.
- No trague agua de la piscina, lago o río.
- Tenga buenas prácticas de higiene, tales como ducharse con jabón antes y después de nadar.
- Lave sus manos minuciosamente después de usar el baño o cambiar pañales.
- Haga tiempo para llevar a los niños al baño o cambie pañales seguido.
- Cambie pañales en un baño, no al lado de la piscina o la playa.
- Evite remover el sedimento en áreas de agua dulce poco profundas.
- No nade o sumerja su cabeza en masas de agua tibia estancada cuando las temperaturas del aire son altas y los niveles de agua bajos.
- Obedezca las reglas de seguridad de la playa, lago y piscina, si las hubiera.

