

# FactSheet

Para Su Información

## Seis “pedidos” para la natación saludable

Protección contra las enfermedades transmitidas por el agua en situaciones recreativas (RWI)

### ¡Elija nadar en forma saludable!

Tener comportamientos saludables al practicar natación es necesario para protegerse usted y proteger a sus hijos de las RWI. Además, esto evitará desde el principio que los gérmenes ingresen en la piscina. A continuación presentamos seis “pedidos” que promueven la natación saludable.

### Tres “pedidos” para todos los nadadores

Pongan en práctica estos tres “pedidos” para evitar que los gérmenes causen enfermedades en la piscina.

- No naden si tienen diarrea. Esto es especialmente importante en el caso de los niños que usan pañales. Pueden esparcir los gérmenes en el agua y hacer que otras personas se enfermen.
- No traguen el agua de la piscina. De hecho, eviten que les entre agua en la boca.
- Tengan buenas prácticas de higiene. Dúchense antes de nadar y lávense las manos luego de ir al baño o de cambiar pañales. Los gérmenes del cuerpo terminan en el agua.

### Tres “pedidos” para los padres de niños pequeños

Sigan estos tres “pedidos” para evitar que los gérmenes ingresen en la piscina y en su comunidad:

- Lleven a sus hijos al baño o cámbienles los pañales con frecuencia. Esperar a que digan “tengo que ir” puede significar que es demasiado tarde.
- Cambien los pañales en un baño y no al lado de la piscina. Los gérmenes pueden esparcirse sobre superficies y objetos que están dentro de la piscina o cerca de ella y transmitir enfermedades.
- Laven a sus hijos completamente (especialmente la parte trasera) con agua y jabón antes de que ingresen a la piscina. Todas las personas tienen cantidades invisibles de materia fecal en su cuerpo, las cuales terminan en la piscina.

*Esta hoja informativa fue elaborada sobre la base de las hojas informativas sobre natación saludable para nadadores de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).*



625 Shadow Lane | P.O. Box 3902  
Las Vegas, NV 89127 | (702) 759-1000  
[www.southernnevadahealthdistrict.org](http://www.southernnevadahealthdistrict.org)

06-2010