

# Datos sobre la *Giardia* y las piscinas

## ¿Qué es la *Giardia* y cómo me puede afectar?

La *Giardia* es un germen que causa diarrea. Este germen se encuentra en las heces de las personas infectadas. Tiene una cubierta dura que le permite sobrevivir por hasta 45 minutos, incluso en piscinas adecuadamente cloradas.

La *Giardia* es una causa común en los Estados Unidos de enfermedades transmitidas por el agua en lugares de recreación acuática (o sea, afecciones producidas por gérmenes en el agua de las piscinas) y puede causar diarrea prolongada (de 1 a 2 semanas). Cualquier persona se puede enfermar.

## ¿Cómo se transmite la *Giardia* en las piscinas?

La *Giardia* se transmite al tragar agua contaminada con heces que contienen este parásito.

Usted comparte el agua, y los gérmenes que contiene, con todas las personas que se meten a la piscina. Si una persona infectada con *Giardia* tiene diarrea en el agua, puede contaminarla con millones de gérmenes. Usted se puede enfermar con tan solo tragar una pequeña cantidad de agua de una piscina que esté contaminada con *Giardia*.

La *Giardia* también se puede propagar al tragar el agua contaminada de parques acuáticos, fuentes interactivas, áreas de juegos acuáticos, bañeras de hidromasaje, lagos, ríos, manantiales, estanques, riachuelos y océanos.

## ¿Cómo puedo protegerme, proteger a mi familia y a otros nadadores?

¡Tome medidas! Es esencial evitar que el germen contamine el agua en primer lugar, ya que la *Giardia* puede permanecer viva por hasta una hora, aun en las piscinas bien mantenidas. Asegúrese de que la piscina tenga los niveles de desinfectante y pH adecuados para matar la *Giardia*.

## Medidas para una natación saludable

### ¡Mantenga el agua sin pis, ni caca, sudor o mugre!

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

### ¡Una vez por hora, todos deben salir!

- Lleve a los niños al baño con frecuencia.
- Revise los pañales y cámbielos en el baño o en un área para cambiar pañales —no a un costado de la piscina— para mantener los gérmenes lejos del agua.
- Reaplique filtro solar.
- Tome muchos líquidos.

### Revise el nivel de cloro libre y el pH antes de meterse al agua.

- Piscinas: El nivel adecuado de cloro libre (1-3 mg/L o partes por millón [ppm]) y el pH adecuado (7.2-7.8) maximizan el poder eliminador de gérmenes. Bañeras
- de hidromasaje y espás: El nivel adecuado de desinfectante (cloro [3-10 partes por millón o ppm] o bromo [4-8 ppm]) y el pH adecuado [7.2-7.8] maximizan el poder eliminador de gérmenes.
- La mayoría de las grandes tiendas o almacenes, las ferreterías y los locales de suministros para piscinas venden tiras reactivas para piscinas, bañeras de hidromasaje, áreas con rociadores y juegos con agua.



### PADRES Y NADADORES

Para obtener más información sobre la prevención de enfermedades y lesiones en piscinas, visite [www.cdc.gov/healthyswimming](http://www.cdc.gov/healthyswimming)

Para obtener instrucciones más detalladas sobre cómo usar las tiras reactivas para piscinas y bañeras de hidromasaje, visite

<http://www.cdc.gov/healthywater/swimming/protection/pool-spa-test-strip-instructions.html>

### ENCARGADOS DE PISCINAS

Para obtener pautas y recursos sobre cómo prevenir la contaminación del agua con *Giardia* y otros gérmenes, visite

<http://www.cdc.gov/healthywater/swimming/audience-aquatics-staff.html>



<http://www.cdc.gov/healthywater/swimming/rwi/illnesses/giardia.html>



Centers for Disease Control and Prevention  
Deputy Director Office Name