



Argentina.gov.ar

# Aguas recreativas y Salud

Programa Nacional de Agua y Salud

Coordinación de Salud Ambiental

Ministerio de Salud de la Nación

## Contacto

**Dirección:** Av. de Mayo 844, 6º piso - CABA

**Código postal:** C1084AAQ

**Teléfono:** 4372-3733

Correo electrónico: [dsab@msal.gov.ar](mailto:dsab@msal.gov.ar)

## Aguas Recreativas y Salud

Los lugares que visitamos para nadar, jugar y relajarnos en el agua pueden ser áreas naturales como playas con acceso a océanos, ríos, lagos y otros pero también piscinas, jacuzzi/spa y parques acuáticos. Si bien el uso del agua en actividades recreativas puede traer beneficios para la salud, también puede generar efectos adversos cuando está contaminada o cuando es insegura.

¡Aprendamos cómo mantenernos sanos cuando estemos en el agua este verano!

Todos compartimos el agua en la que nadamos. Eso significa que cada uno de nosotros debe hacer su parte para ayudarnos a mantenernos saludables a nosotros mismos, a nuestras familias y a nuestros amigos. Para ayudar a protegerse y proteger a sus seres queridos, aquí hay algunos pasos sencillos y efectivos que todos los nadadores pueden tomar cada vez que nadamos, jugamos o nos relajamos en el agua.

### Enfermedades transmitidas en aguas recreativas

Conocer los aspectos básicos de las enfermedades transmitidas en aguas recreativas es importante para pasar un rato agradable en contacto con el agua, evitando generar un sarpullido, tener diarrea o contraer otra enfermedad potencialmente grave.

Las enfermedades transmitidas en aguas recreativas son causadas por bacterias y virus (gérmenes) así como por sustancias químicas que se encuentran en el agua donde nadamos. Se contraen al tener contacto con agua contaminada, en piletas, jacuzzis, parques acuáticos, pero también en las playas de lagos, ríos o mares.

#### ¿Qué son las enfermedades transmitidas en aguas recreativas?

Estas enfermedades incluyen una amplia variedad de infecciones, como gastrointestinales, respiratorias, neurológicas, de la piel, de los oídos, de los ojos y de las heridas. Son transmitidas por microorganismos que están en el agua o en la arena mojada de la playa. Podemos nombrar los enteropatógenos que son de origen humano o animal y las algas llamadas cianobacterias (o sus cianotoxinas que liberan al agua) entre muchos otros.

#### ¿Cuáles son los síntomas más comunes?

Los síntomas más comunes son diarrea, erupciones cutáneas, dolor de oído, tos o irritación de congestión y dolor ocular.

#### ¿Cómo se contraen las enfermedades del agua recreativa?

Puede contraer enfermedades relacionadas con el agua recreativa si ingiere, entra en contacto con o inhala aerosoles de agua contaminada con bacterias y virus. Pueden causar una infección si ingresa al agua con un corte o herida abierta (especialmente por una cirugía

o lastimadura). También puede contraerlas al tener contacto con sustancias químicas que se encuentran en el agua o que se evaporan del agua y se convierten en gas en el aire.

a diarrea es lo más común. Las personas que ya presentan diarrea pueden contagiar a otras personas cuando se meten en el agua. Cuando una persona que tiene diarrea se mete en el agua, una pequeña cantidad de materia fecal en su cuerpo puede pasar al agua que la rodea y contaminarla con gérmenes. Si alguien más ingiere el agua contaminada, puede infectarse.

Otras enfermedades relacionadas con el agua recreativa pueden ser infecciones de la piel, los oídos, las vías respiratorias, los ojos entre otras, que son causadas por bacterias y virus que viven naturalmente en el agua y el suelo. Un ejemplo son las algas verdeazules o cianobacterias productoras de toxinas que causan problemas de salud como los ya mencionados.

### ¿Quién está en mayor riesgo?

Los niños, las mujeres embarazadas y las personas que tienen problemas de salud previos, como las personas cuyo sistema inmunológico está debilitado por poseer alguna enfermedad previa, tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades del agua.

¿Cómo pueden los nadadores protegerse a sí mismos y a los demás de las enfermedades del agua recreativa?

Los nadadores comparten el agua en la que nadan. Eso significa que cada uno debe hacer su parte para ayudar a mantenerse sanos, a su familia y amigos. Para ayudar a protegerse a sí mismo y a sus seres queridos, aquí hay algunos pasos fáciles y efectivos que todos los nadadores pueden tomar cada vez que nadan, juegan o se relajan en el agua o la arena.

### EN PLAYAS

Saber antes de ir

- Antes de ir, verificar si la playa está actualmente monitoreada, está bajo advertencia o ha sido cerrada por razones de salud o seguridad. Esto es especialmente importante después de una lluvia intensa.
- Si se pertenece a algún grupo de riesgo o se tiene algún problema de salud, consultar al médico antes de nadar en cuerpos de agua naturales.

## Mantenerse fuera del agua si

- Hay carteles que dicen que el área para nadar está cerrada. Esto puede deberse a que el agua es insegura para nadar.
- El agua se ve con otro color que el habitual, o huele mal. Esto puede ser una advertencia de que hay más microorganismos en el agua de lo normal. Si el agua parece más turbia de lo usual, cambió de color o huele mal, no entrar en ella.
- Si se observa en la orilla una masa verde brillante similar a mancha de pintura o una masa espesa marrón podría significar que hay una floración de algas nocivas en el agua que puede enfermar a humanos y animales.
- La lluvia intensa recoge todo lo que entre en contacto con ella (por ejemplo, la materia fecal de seres humanos o animales). El agua de la lluvia puede drenarse en el área para nadar, enturbiando más el agua.
- Si se ve tuberías que drenen en el agua o alrededor de ella. El agua en las tuberías puede recoger la materia fecal de seres humanos y llevar los gérmenes al área para nadar, especialmente después de lluvias intensas o lluvias que caigan después de largos periodos de sequía.
- Si se tiene diarrea. Los gérmenes en la diarrea pueden entrar al agua y enfermar a otros nadadores si tragan el agua contaminada.
- Si se tiene un corte o una herida abiertos, usar una curita o un vendaje a prueba de agua para cubrirlos completamente. Los gérmenes en el agua pueden entrar en cortes o heridas abiertos y causar infecciones.

## Una vez en el agua

- No tragar agua, puede contener gérmenes que pueden enfermar.
- No dejar que la arena entre a la boca ni a la de los niños. La arena también puede contener gérmenes.
- No defecar en el agua. Los gérmenes en la materia fecal pueden enfermar a otras personas.
- Periodicamente, ir al baño para mantener la materia fecal fuera del agua. Llevar a los niños al baño con frecuencia. Revisar sus pañales y cambiarlos en un baño o un área para cambiar pañales, para mantener los gérmenes lejos del agua y de la arena.
- Lavarse las manos por 20 segundos antes de consumir alimentos, especialmente si se jugó en la arena o tocándola. Si no se cuenta con agua ni jabón, usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Es posible que el desinfectante de manos no sea tan eficaz cuando las manos estén visiblemente sucias o grasosas, quitarse la arena de las manos antes de usarlo podría ser útil.

## EN PILETAS, JACUZZI/SPA Y PARQUES ACUÁTICOS

### ¿Vas a la pileta este verano?

La natación y las actividades en el agua son una divertida manera de mantenerse sano y pasar tiempo con la familia y los amigos. Sin embargo, es importante no meterse al agua ni dejar que se metan tus hijos si tienen diarrea. Un solo incidente de diarrea en el agua puede liberar millones de gérmenes que causan diarrea, como los gérmenes de crypto (forma abreviada de *Cryptosporidium*), *Giardia*, *Shigella*, norovirus y *E. coli*. Esto puede hacer que las otras personas se enfermen si tragan agua contaminada.

La mayoría de los gérmenes muere a los pocos minutos debido a los desinfectantes comunes que se usan en las piletas, pero el crypto es un microbio que puede sobrevivir por más de 7 días, incluso en el agua debidamente clorada.

## ¡Disfrutá del agua de manera saludable y mantenete sano!

Todos podemos ayudar a protegernos y proteger a nuestros seres queridos de los gérmenes al tomar algunas medidas sencillas pero eficaces.

Antes de meterte al agua...

- No nades ni dejes que naden los niños si están enfermos con diarrea.
- Revisá los resultados de la última inspección sanitaria de la pileta (podes encontrar los resultados en las inmediaciones de la pileta o en la administración).
- El nivel de cloro debe mantenerse en 2 partes por millón (ppm). No es aconsejable que se encuentre en un valor mayor, ya que puede resultar tóxico para las personas. Los bajos niveles de cloro, por otra parte, pueden permitir el desarrollo de bacterias, hongos y algas en piletas, spa y parques acuáticos.
- El pH debe encontrarse en un valor de 7,2 a 7,6. Si el pH es mayor o menor, la efectividad del cloro como germicida disminuye.
- Duchate antes de meterte al agua para no entrar con tierra, arena o sudor, esto reducirá la cantidad de gérmenes, sudor y sustancias químicas (tales como cosméticos, protectores y pantallas solares) que pueden quedar en el agua.

Una vez adentro del agua...

- No tragues el agua.
- Llevá a los niños al baño y revisale los pañales con frecuencia.

- Cambiá pañales en el baño o en un área destinada a cambiar pañales —no a un costado de la pileta— para mantener a los gérmenes lejos del agua.

#### BIBLIOGRAFÍA:

- CDC, Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (<https://www.cdc.gov/healthywater/swimming/esp/rwi-esp.html>)
- Directrices Sanitarias para Natatorios y establecimientos Spa. Coordinación de Salud Ambiental. Ministerio de Salud de la Nación ([http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000342cnt-12-Directrices natatorios baja baja.pdf](http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000342cnt-12-Directrices_natatorios_baja_baja.pdf))
- PRODUCTOS PARA CUIDAR EL AGUA DE LAS PILETAS, ANMAT ([http://www.anmat.gov.ar/Domisanitarios/Productos para piletas.pdf](http://www.anmat.gov.ar/Domisanitarios/Productos_para_piletas.pdf))

## MAKE A HEALTHY

# SPLASH!

Swallowing water in interactive fountains, splash pads, and spray parks might make you sick.



Germs can get into the water through poop coming out or washing off our bodies.



Swallowing water containing germs can make you sick with diarrhea.



### DO:



- Stay out of the water if you have diarrhea.
- Take bathroom breaks every 60 minutes.
- Check diapers every 30-60 minutes and change diapers away from the water.

### DON'T:



**DON'T** drink the water.



**DON'T** sit on the water jets.



U.S. Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention

**SPLASH HEALTHY!**  
[www.cdc.gov/healthyswimming](http://www.cdc.gov/healthyswimming)