

# Datos sobre la *Giardia* y las piscinas

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

La *Giardia* es un **microbio que causa diarrea**. Se encuentra en la caca de las personas infectadas. Estos microbios tienen una capa externa dura que los protege y les permite sobrevivir por hasta 45 minutos, incluso en el agua adecuadamente clorada de las piscinas y áreas de juego con agua. La *Giardia* puede enfermar a cualquier persona y causar diarrea durante un tiempo prolongado (2 semanas o más).

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

La *Giardia* se propaga cuando alguien traga agua que se ha contaminado con caca que contenía el microbio.

**Usted comparte el agua —y los microbios que hay en ella— con todas las personas que se metan a la piscina.** Si a una persona infectada le da diarrea en el agua, el agua puede contaminarse con decenas de millones de microbios de *Giardia*. Tan solo 10 o menos de estos microbios pueden causar una infección, lo cual significa que si usted traga siquiera un poquito de agua contaminada, puede enfermarse.

La *Giardia* también se puede propagar cuando se traga agua contaminada en áreas de juegos con agua, bañeras de hidromasaje, lagos, ríos, manantiales, estanques, arroyos y océanos.

## ¿Cómo me protejo a mí mismo y a mis seres queridos?

La *Giardia* puede mantenerse viva por casi una hora, incluso en el agua adecuadamente clorada. Por lo tanto, es crítico evitar que llegue al agua en primer lugar y asegurarse de que el agua tenga niveles adecuados de desinfectante y de pH.

### Todos podemos tomar las siguientes medidas para una natación saludable:

- **No entrar al agua si tenemos diarrea.**
- **Usar tiras reactivas para garantizar que el agua tenga niveles adecuados de cloro libre (cantidad disponible para matar microbios) o bromo y de pH.**
  - » Nivel de cloro libre: al menos 1 parte por millón (ppm) en piscinas y juegos con agua, y al menos 3 ppm en bañeras de hidromasaje.
  - » Nivel de bromo: al menos 3 ppm en piscinas y juegos con agua, y al menos 4 ppm en bañeras de hidromasaje.
  - » pH (afecta cómo se mata o inactiva a los microbios): de 7.2 a 7.8.
  - » Las tiras reactivas se pueden comprar en la mayoría de las tiendas o almacenes grandes, ferreterías y tiendas de suministros para piscinas. Siga las instrucciones del fabricante para asegurarse de usarlas correctamente.
- **No hacer caca en el agua.**
- **No tragar el agua.**
- **Llevar a los niños al baño periódicamente o revisarles los pañales cada hora.**
  - » Cambiar los pañales en áreas alejadas del agua para evitar que entren microbios al agua.



## PADRES Y NADADORES

Para obtener más información, visite:

- Natación saludable, [www.cdc.gov/healthywater/swimming/audience-espanol.html](http://www.cdc.gov/healthywater/swimming/audience-espanol.html)
- Enfermedades diarreicas, [www.cdc.gov/healthywater/swimming/esp/diarrheal-illness-esp.html](http://www.cdc.gov/healthywater/swimming/esp/diarrheal-illness-esp.html)
- *Giardia*, [www.cdc.gov/parasites/giardia](http://www.cdc.gov/parasites/giardia)
- Uso de tiras reactivas para piscinas y bañeras de hidromasaje, <https://www.cdc.gov/healthywater/swimming/esp/pool-spa-test-strips-esp.html>

## ENCARGADOS DE PISCINAS

Para obtener directrices y recursos sobre cómo prevenir la propagación de *Giardia* y otros microbios en aguas recreativas, visite [www.cdc.gov/mahc](http://www.cdc.gov/mahc) y [www.cdc.gov/healthywater/swimming/audience-aquatics-staff.html](http://www.cdc.gov/healthywater/swimming/audience-aquatics-staff.html).



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