

# Prevención de la enfermedad del legionario en los hogares después del huracán Helene

La enfermedad de los legionarios, o legionelosis, es un tipo muy grave de neumonía (infección pulmonar) causada por una bacteria llamada *Legionella*. *Legionella* se encuentra naturalmente en ambientes de agua dulce como lagos y arroyos. También puede crecer en fuentes de agua artificiales como cabezales de duchas, grifos, humidificadores, piscinas, jacuzzis, fuentes decorativas, máquinas de hielo, difusores, mangueras, equipos que utilizan agua (por ejemplo, máquinas personales de terapia respiratoria) u otras fuentes de agua. *Legionella* en estas fuentes de agua artificiales se convierte en un problema de salud cuando pequeñas gotas de agua que contienen la bacteria entran en el aire y las personas las respiran.

**La mayoría de las personas sanas expuestas a *Legionella* no se enferman. Las personas con mayor riesgo de enfermarse incluyen:**

- Personas de 50 años de edad o mayores.
- Fumadores actuales o exfumadores.
- Personas con enfermedades crónicas como cáncer, enfermedad pulmonar, diabetes, insuficiencia renal, insuficiencia hepática.
- Personas con sistemas inmunitarios debilitados.

## Cómo reducir el crecimiento de *Legionella* en los sistemas domésticos de agua



Cuando los grifos y las duchas hayan estado fuera de uso durante más de una semana, deben enjuagarse:

- a. Enciende completamente el agua fría y déjala correr durante 2 minutos. Cierra el agua fría.
- b. Enciende el agua caliente por completo y déjala correr hasta que empiece a sentirse caliente. Cierra el agua.



Siempre que veas acumulación de depósitos o suciedad, limpia a fondo o reemplaza los cabezales de las duchas y los aireadores del grifo (rejillas). Es posible que debas remover el cabezal de ducha y la manguera y remojarlos en una solución, como vinagre blanco, para eliminar los depósitos.



Mantén los calentadores de agua a un mínimo de 120 °F. Toma precauciones adicionales para mezclar agua fría y caliente utilizando válvulas de mezcla termostáticas en el grifo o la ducha para evitar quemaduras. El mantenimiento adecuado del calentador de agua puede incluir el drenaje y el enjuague. Considera contratar a un plomero con licencia para realizar esta tarea.



Limpia o reemplaza todos los filtros de agua, incluidos los de toda la casa (por ejemplo, ablandadores de agua) y los filtros de punto de uso (por ejemplo, filtros integrados en el fregadero o el refrigerador) con regularidad.



Utiliza siempre agua destilada en dispositivos médicos, como máquinas CPAP o BiPAP, y humidificadores portátiles. No utilices agua del grifo o embotellada. Limpia las piezas y accesorios del equipo con regularidad y reemplaza cualquier pieza rota o dañada.



Si tienes un mayor riesgo, considera evitar las actividades de alto riesgo, como el uso de duchas de descarga o herramientas de lavado a presión, que pueden generar mayores cantidades de niebla o rocío de gotas de agua en el aire. Si no puedes evitar estas actividades, considera usar una mascarilla respiratoria N-95 u otra mascarilla bien ajustada.

## Más información en:

- [Materiales de los CDC sobre Prevención de enfermedades transmitidas por el agua en el hogar](#)
- [Hoja informativa sobre la enfermedad del legionario](#)
- Información de contacto de los departamentos de salud locales: [www.dph.ncdhhs.gov/contact/LHD](http://www.dph.ncdhhs.gov/contact/LHD)



DEPARTAMENTO DE  
**SALUD Y SERVICIOS HUMANOS  
DE CAROLINA DEL NORTE**  
División de Salud Pública

[www.ncdhhs.gov](http://www.ncdhhs.gov) • NCDHHS es un empleador y proveedor  
que ofrece igualdad de oportunidades. • 10/2024