



Todo ser humano necesita de agua para vivir.

Al ejercer sus funciones utiliza agua por lo tanto precisamos todo el tiempo reponer el agua utilizada, garantizando una cantidad constante de líquidos en el cuerpo.

El cuerpo está formado en más de un 65 por ciento por agua. El agua es más importante para sobrevivir que la comida, si se considera que se puede resistir sin alimentos sólidos durante semanas, no ocurre lo mismo con la ausencia de agua.



El cuerpo la almacena en grandes cantidades y necesita reponerla constantemente.

Se pierde agua con cualquier actividad diaria y al hacer ejercicio a causa del calor. Perdemos agua al hacer ejercicio, a causa del calor. Esta se pierde a través de la transpiración, la orina y la respiración.

La **deshidratación** leve ralentiza los procesos metabólicos del cuerpo y es perjudicial para los riñones. Sus síntomas incluyen sensación de boca seca, fatiga, aletargamiento, debilidad muscular, dolor de cabeza, mareos, etc.

El agua con la que nos higienizamos, nos lavamos las manos y los dientes tiene que ser Agua Segura, no contaminada por microorganismos, sustancias nocivas para nuestro cuerpo. Atención porque muchas bacterias no son visibles.

Los contenedores donde se almacena el agua tienen que ser limpios e higienizados. Importante es no utilizar botellas o tanques de almacenamiento donde previamente se guardaron pesticidas u otras sustancias tóxicas.

## ¿Cómo mantener la calidad del agua?

### Recomendaciones para mantener la calidad del agua:

Una vez que se ha mejorado la calidad del agua con alguno de los métodos caseros utilizados es importante almacenarla bien para que conserve su calidad antes de consumirla.

Los recipientes donde se almacena deben ser limpios y permanecer tapados.

Es importante lavar los recipientes de almacenamiento con cepillo y jabón (tanques, botellones, tapas, etc.)

Los recipientes con agua deben ubicarse en lugares limpios y evitando el contacto con el suelo. Los mismos deben estar alejados de basura y del contacto con animales.

En lo posible el recipiente de agua debe tener dos aberturas. Una para depositar el agua y otra para extraerla directamente. Debe evitarse introducir objetos para extraer el agua.

No se deben utilizar para almacenamiento recipientes que hayan contenido plaguicidas, medicamentos u otros productos contaminantes.



Acceso al Agua

## Cuidado del recurso hídrico

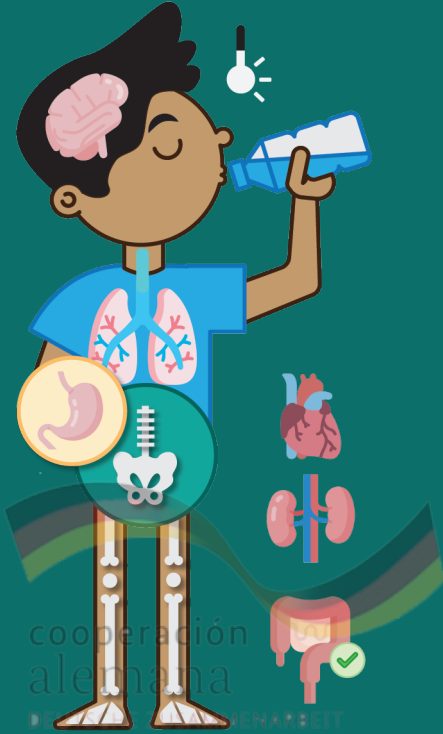
Fortalecimiento a las Comunidades Wichi y acceso al agua en el Chaco Salteño Argentina



El contenido del tríptico es de autoría



## ¿Porqué es importante consumir agua?



- ✓ Compone el el 75 % de nuestro cerebro
- ✓ Regula la Temperatura del cuerpo
- ✓ Protege los órganos vitales
- ✓ Humedece el oxígeno que respiramos
- ✓ Conformar el 83 % de la sangre
- ✓ Remueve los desechos
- ✓ Ayuda a llevar nutrientes y oxígeno a las células
- ✓ Ayuda a convertir los alimentos en energía
- ✓ Ayuda al cuerpo a absorber los nutrientes
- ✓ Conformar el 22 % de los huesos
- ✓ Amortigua las articulaciones

## ¿De donde proviene el agua potable?

El agua puede provenir de diferentes tipos de fuentes. El agua natural o agua cruda, destinada a consumo humano proviene de ríos lagos y vertientes (fuentes superficiales) y de perforaciones (fuentes subterráneas) o de las cisternas recolectoras de agua de lluvia.

## ¿Cuando el agua no es potable, que tengo que hacer?

- ✓ Clarificar
- ✓ Filtrar
- ✓ Desinfectar

Hay diferentes formas de Desinfección del agua:

### A Desinfectar hirviendo el agua:



#### 1- Llenar un recipiente limpio con agua

#### 2- Hervir entre 5 y 10 minutos

(si el agua es turbia filtrar antes con un paño limpio pasar el agua a un recipiente limpio sin utilizar utensilios como cucharones que pueden contaminar el agua)

#### 3- Guardar el agua en contenedores limpios (como botellas reutilizadas de agua o gaseosas)

### B Desinfectar agua con lavandina

Cantidad de lavandina a agregar	Cantidad de Evanse en
2 gotas	1 litro de agua
3 gotas	1,5 litros de agua
5 gotas	2,25 litros de agua
6 gotas	3 litros de agua

1 cucharita	en 20 litros (balde)
10 cucharitas	en 200 litros (barril)

Reposar 30 minutos antes de consumir el agua.

# Talentos

### C Desinfección solar del agua



- 1- Lavé la botella.
- 2- Llene la mitad de la botella.
- 3- Agite la botella durante 20 segundos
- 4- Llene la botella completamente y cierre la tapa
- 5- Coloque la botella sobre una superficie despejada
- 6- Exponga la botella al sol por lo menos 6 horas.

Todas las botellas de plástico transparente son útiles para este método; es importante que las botellas no estén dañadas y que estén limpias. No utilices botellas que hayan contenido productos químicos o tóxicos. Cambia las botellas cada 4 meses o cuando se dañan.

- ✗ No utilizar botellas de vidrio.
- ✗ No utilizar este método si el agua es turbia.
- ✗ Si el día es nublado, dejar las botellas más tiempo expuesta.