

COMUNIQUEMOS SALUD

EDICIÓN CAGUAS

Preparado por: Miriam Matos [Promotora de Salud Comunitaria]



AGUA Y EL CUERPO

El agua es el componente químico más importante de nuestro cuerpo, representando de un 50% a un 70% de nuestro peso. Nuestro cuerpo necesita agua para vivir. Todas las células, tejidos y órganos de nuestro cuerpo necesitan agua para funcionar adecuadamente.

Referencia: Mayo Clinic (2022)

HIDRÁTATE

Bebe un vaso de agua:

- Después de cada comida y también entre comidas.
- Antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Cuando sientas sed.

Si tu orina es incolora o amarillo claro probablemente tu consumo de agua es adecuado.

Referencia: Mayo Clinic (2022)

FACTORES A CONSIDERAR

Es importante ajustar cuánta agua bebes según diferentes factores:

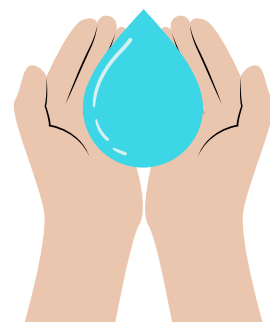
- Ejercicio: Cuando haces ejercicio y sudas, debes beber más agua para reemplazar lo que pierdes.
- Clima: Si hace calor o está húmedo, sudarás más y necesitas reponer ese líquido.
- Salud: Si tienes fiebre, vómitos o diarrea, pierdes líquidos y debes tomar más agua.
- Embarazo y lactancia: Si estás embarazada o amamantando, es posible que necesites consumir más agua.

Referencia: Mayo Clinic (2022)

BENEFICIOS

Los personas que se mantienen bien hidratadas parecen estar más saludables, desarrollar menos condiciones crónicas, como enfermedades cardíacas y pulmonares, y vivir más tiempo que aquellas que no consumen suficientes líquidos. Es posible que el nivel de hidratación impacte la salud y el envejecimiento de las personas.

Referencia: National Institute of Health (2023)



PREVENCIÓN DE COVID-19 Y LAVADO DE MANOS

Fomentar que las personas se laven las manos es muy importante para detener la propagación del COVID-19. Una de las principales formas en las que el virus se transmite es cuando tocamos nuestra cara con manos sucias. Tener agua y jabón accesible para el lavado de manos y usarlos es esencial para evitar que el virus se extienda y para proteger vidas.

Referencia: Organización Panamericana de la Salud (2020)

DETERMINANTE DE LA SALUD

Tener acceso a agua potable, limpia y libre de contaminantes es muy importante para la salud de las personas y la salud pública. Esto quiere decir que es también un determinante de la salud. Es un factor clave para vivir con dignidad, salud y respeto por los derechos humanos. El agua, que es esencial para la vida, se ha vuelto escasa en muchas partes del mundo, por lo que es crucial usarla de forma prudente y responsable.

Referencia: World Medical Association (2022)



EN 2010 LAS NACIONES UNIDAS RECONOCIERON EL ACCESO A AGUA POTABLE Y A SANEAMIENTO COMO UN DERECHO HUMANO.

ACCESO A AGUA POTABLE EN PUERTO RICO



En Puerto Rico el 97% del agua potable es suministrada por la Autoridad de Acueductos y Alcantarillados. Cerca del tres por ciento restante de la población del país usa agua que proviene de los 240 acueductos comunitarios que hay alrededor de la isla. Miriam Matos, Promotora de Salud Comunitaria, es también presidenta del Acueducto Comunidad de Buenos Aires.

Referencia: Federal Emergency Management Agency (2019)