

**AGUA,
HIGIENE
Y HÁBITOS
SALUDABLES**

Este material se cerró el 20 de diciembre de 2017.

0800 345 ACUMAR (228627) | www.acumar.gob.ar
Es una publicación propiedad de ACUMAR,
Esmeralda 255, CABA.

**¿Alguna vez pensaste cómo influye
el agua en nuestras vidas?**

La vida tal como la conocemos no podría ser posible sin agua. Y aunque es uno de los elementos más abundantes en nuestro planeta, eso no quiere decir que no tengamos que preocuparnos por ella. Conocer sus características y reconocer su importancia para nuestras vidas es fundamental para poder cuidar este bien común tan abundante y escaso a la vez, y que a partir de él puedan desarrollarse las generaciones actuales pero también las futuras.

La escuela es un espacio para multiplicar cambios de hábitos saludables que alcancen a nuestras familias y al barrio.
El compromiso es de toda la comunidad.



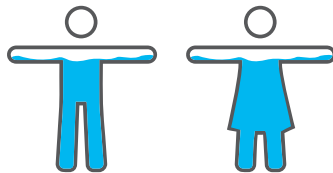
¿Sabías que el agua es fundamental para el desarrollo de nuestra vida?

El agua es un elemento esencial para la salud y la vida misma. No sólo la necesitamos para nuestra existencia como seres vivos (nuestro cuerpo incluso está compuesto en su mayoría por agua) sino también para desarrollar muchas de las actividades que hacemos todos los días y para que puedan realizarse actividades productivas, económicas e industriales.

Todos los seres vivos están compuestos en su mayoría por agua. Es este elemento y sus características lo que les permite su existencia. Entre sus principales funciones se destacan: regula la temperatura corporal, hidrata la piel, ayuda a la digestión, elimina desechos y toxinas, ayuda a la fluidez de la sangre, etc. El cuerpo humano por ejemplo necesita aproximadamente dos litros de agua diaria para funcionar correctamente. La misma proviene de los líquidos que ingerimos y del agua presente en los alimentos.

EL AGUA EN LOS SERES VIVOS

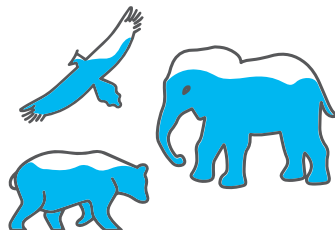
EL 70%
DE NUESTRO
CUERPO ESTÁ
CONFORMADO
DE AGUA



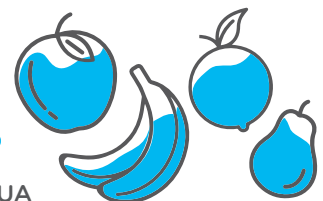
ENTRE **UN 75%**
Y UN 90%
DE LAS PLANTAS ESTÁ
FORMADO DE AGUA



ENTRE **UN 60%**
Y UN 90%
DEL CUERPO DE LOS
ANIMALES ESTÁ
COMPUESTO DE AGUA



LAS FRUTAS Y LA
VERDURAS, ESTÁN
COMPUESTAS
ENTRE **UN 70%**
Y UN 95% DE
AGUA





¿Por qué a pesar de haber tanta agua en el planeta es un bien escaso?

El 70% del planeta Tierra está compuesto por agua. Pero aquella que es fundamental para los seres humanos es el agua dulce y sólo representa el 2,5% del total en el planeta, el resto es agua salada (97,5%). La mayoría de ese pequeño porcentaje de agua dulce es además de difícil acceso por estar congelada o en capas subterráneas.

Es muy poca la cantidad de agua en el planeta apta para el consumo humano por lo que es muy importante hacer todos los esfuerzos posibles por cuidarla.

Tenemos que dejar de ver el agua sólo como un recurso natural que los humanos tomamos de la naturaleza y pensarla en realidad como un bien común que pertenece a todos los seres humanos y que por lo tanto hay que cuidar para las generaciones presentes y para las futuras.



70%
DE LA TIERRA ESTÁ
CUBIERTA POR AGUA



97,5%
EN MARES
Y OCÉANOS



2,5%
ES AGUA
DULCE



68,7%
DEL AGUA DULCE
ESTÁ CONGELADA

30,1%
SON AGUAS
SUBTERRÁNEAS

0,26%
AGUA DE
LAGOS Y RÍOS

0,94%
OTROS

Fuente: Informe "Agua para Todos, Agua para la Vida", coordinado por el Programa Mundial de Evaluación de los Recursos Hídricos de la UNESCO, presentado en 2003 en el Tercer Foro Mundial del Agua.

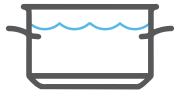


¿Toda el agua dulce disponible en el planeta es apta para el consumo humano?

No. No toda el agua apta para consumo humano es el agua potable, aquella que por su condición o tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar a la salud de las personas. Es inodora, incolora e insípida, y tiene un sabor agradable.

Si en tu casa no hay agua de red, existen otras formas de hacerla apta para el consumo y que sea agua segura. Acá te explicamos dos maneras:

1



1 LITRO DE AGUA



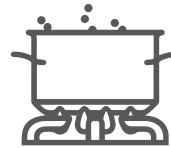
2 GOTAS DE LAVANDINA



30 MINUTOS TAPADA

Coloca 2 gotas de lavandina por cada litro de agua y dejala reposar 30 minutos tapada antes de consumirla.

2



5 MINUTOS HERVIR



DEJAR ENFRIAR TAPADA

Hervila por lo menos por 5 minutos y dejala enfriar antes de consumirla manteniéndola siempre tapada.

¡Importante!

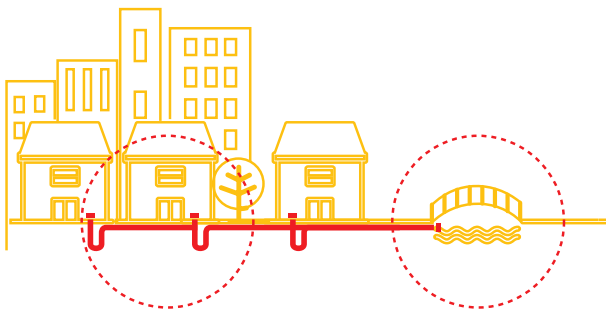
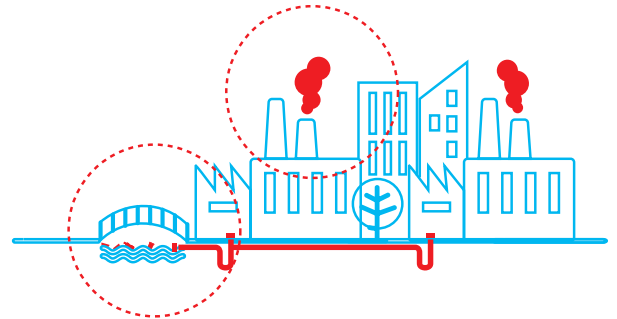
Para los dos casos, si el agua está sucia, antes que nada hay que filtrarle las impurezas con una tela limpia que sirva como colador.



¿Cuál es el principal problema que afecta el uso del agua dulce para consumo humano?

La **CONTAMINACIÓN**. Sus principales fuentes en las zonas altamente pobladas son:

Desechos industriales: cuando las industrias vuelcan directamente a los ríos sus desechos y contaminan el agua con metales pesados.



Desechos cloacales: cuando los desechos de las cloacas son vertidos directamente al río sin un tratamiento previo.

Basura: cuando se generan basurales a cielo abierto de manera incontrolada. Puede suceder que la basura se tire directamente al agua o puede que sus contaminantes se filtren en la tierra al agua subterránea.



Los pesticidas y fertilizantes utilizados en los campos también son muy contaminantes.

La contaminación afecta a las aguas superficiales pero también a las subterráneas y eso es muy peligroso.



¿Cuáles son las redes de agua?

- **RED DE AGUA CORRIENTE/POTABLE:**



El agua potable llega a los hogares por medio de un sistema de cañerías luego de ser tomada de la naturaleza y de haber pasado por un tratamiento de potabilización.

- **RED DE DESAGÜE CLOACAL:**



El uso de la red cloacal evita que los desagües de inodoros y otros artefactos terminen en un pozo ciego o en la zanja, contaminando los suelos y emitiendo olores desagradables. Antes de que el agua que se usó en los hogares vuelva al río se le hace un tratamiento para limpiarla.

- **RED DE DESAGÜE PLUVIAL:**



Esta red colecta y direcciona el agua de lluvia. No debería mezclarse con los desagües cloacales por implicar riesgos sanitarios y de inundación.

¡Seguí investigando con tu docente cuál es el proceso de potabilización y saneamiento del agua!



En el mundo aún hay millones de personas sin acceso al agua potable.

¿Sabías que...?

La Asamblea General de Naciones Unidas reconoció en 2012, a través de la Resolución 64/292, que el derecho al agua potable y al saneamiento es un derecho humano esencial para el pleno disfrute de la vida y de todos los derechos humanos.



¿Qué podemos hacer para cuidar el agua?

Ahora que aprendimos que el agua es un recurso abundante pero en realidad muy escaso tenemos que hacer todo lo que sea posible para cuidarlo y no malgastarlo. Hay muchos hábitos que podemos modificar para lograrlo y así hacer un uso responsable del agua. Reducir el consumo de agua en nuestros hogares es un primer paso.



Para lavar los platos mojarlos y cerrar la canilla, volver a abrirla sólo para enjuagar.



Poner el lavarropas a funcionar sólo cuando esté bien lleno de ropa.



Cerrar la canilla mientras nos cepillamos los dientes, volver a abrirla para enjuagarnos.



No dejar que una canilla gotee o el inodoro pierda.



Tomar duchas cortas.



No usar agua de más para cocinar.



Para regar o lavar el auto no usar manguera, usar un balde con agua.



Una canilla que gotea derrocha 80 litros al día de agua.



Sumá a tu familia y amigos a los buenos hábitos.



Con estas acciones ahorramos cientos de litros de agua.

¿Sabías que...?

En Argentina se calcula un consumo diario de más de 500 litros de agua por persona. ¡Es necesario reducirlo!

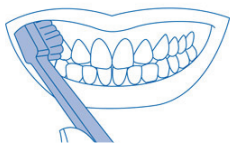


¿De qué hablamos cuando hablamos de higiene y hábitos saludables?

Un hábito es aquello que hacemos diariamente o con mucha frecuencia. Cuando nos referimos a la higiene o hábitos saludables hablamos de aquellas prácticas que debemos realizar periódicamente para promover el cuidado de nuestra salud y prevenir enfermedades. ¡Para todas ellas es fundamental el agua!

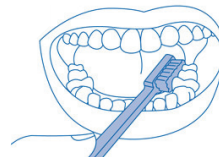
Salud bucal: es muy importante cepillarse bien los dientes luego de cada comida, tanto las partes de afuera como las interiores. Además, no hay que olvidar cepillar también la lengua para eliminar bacterias, cambiar el cepillo de dientes cada 3 meses y ver al odontólogo una vez por año. De esta manera prevenimos infecciones en encías y caries.

¿Cómo hay que cepillarse los dientes?



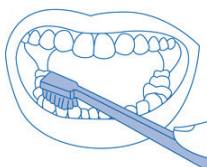
1

 Coloca el cepillo contra la encía y el diente a 45°. Luego realiza movimientos horizontales para cepillar la superficie externa.



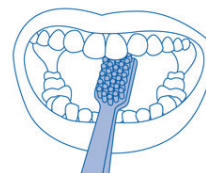
2

 Cepilla la superficie interna de los dientes de la misma manera.



3

 Continúa cepillando la superficie masticatoria de adelante hace atrás.



4

 Coloca el cepillo verticalmente para cepillar las caras internas de los dientes. No olvide cepillar la lengua y el paladar.

Aseo personal

Una ducha con agua y jabón todos los días permite eliminar la suciedad y las bacterias de nuestro cuerpo, cuidando así la salud. Siempre hay que prestar especial atención al lavado de cara y cuello, axilas, partes íntimas, manos y pies.

Lavado de manos

¿Sabías que lavarse bien las manos ayuda a prevenir enfermedades?

Nuestras manos están en contacto permanente con todo tipo de bacterias, y a su vez con una gran cantidad de objetos y personas. Por eso, su lavado cotidiano con agua y jabón es muy importante para prevenir enfermedades en nosotros mismos y también en los demás. Con un correcto lavado de manos podemos reducir las enfermedades respiratorias, diarreas, alergias e irritaciones de la piel, y muchas otras más.

¿Cómo hay que lavarse las manos?



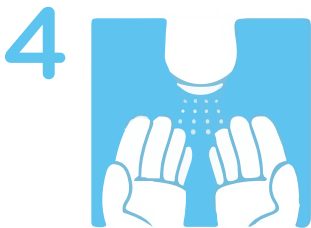
Moja tus manos.



Enjabonala bien.



Frotá bien cada mano con el jabón, la palma, el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas al menos por 20 segundos.



Enjuagá tus manos con agua limpia.



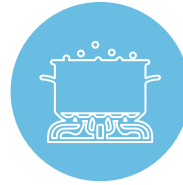
Secate las manos con una toalla o papel limpios.

¿Cuándo lavarse las manos?

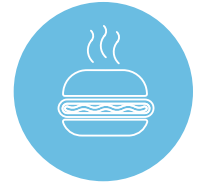
ANTES DE



comer



cocinar



tocar alimentos



tocar un bebé



un anciano



alguien enfermo

DESPUÉS DE



ir al baño



tocar basura



tocar algún animal



tocar tierra



viajar en
transporte público



tocar dinero

¡Importante!

La higiene de los lugares donde vivimos y estudiamos: limpiar y desinfectar baños y cocinas, ventilar los ambientes, no permitir que quede agua estancada en recipientes ni piletas y no acumular basura.



¿Qué podemos hacer en la ESCUELA?

Propuestas para que trabajes en tu escuela, junto a tus compañeros y maestros.



En tu Escuela:

Después de leer este material y comentarlo en clase les proponemos que piensen en conjunto cuáles son los usos del agua que se hacen en la escuela. Podemos preguntarnos y salir a preguntar a los demás: ¿conocemos la importancia del agua?, ¿reconocemos todos los usos que le damos en la escuela? ¿Hay prácticas para el cuidado del agua en la escuela? ¿Tenemos hábitos de higiene en la escuela?, ¿cuáles? ¿Son suficientes o creemos que podemos mejorarlos?, ¿cómo?



En tu casa y tu barrio:

Para seguir investigando por fuera de la escuela podés preguntarle a tus padres o familiares y amigos cómo es el sistema de agua en sus hogares. Además podés hacer un diagnóstico en tu casa sobre el uso del agua y chequear si se cuida de este recurso o no a la hora de lavar los platos, regar, cocinar, bañarse, etc.

Pensá una campaña de concientización

Con toda la información recolectada en la escuela y en tu casa pensá de qué manera podrías compartir todo lo que aprendiste en esta guía con las otras personas.

Luego de haber aprendido que el agua es un recurso escaso que todos tenemos que cuidar y que hay muchas maneras de hacerlo pensá cómo contárselo a los demás para que se sumen a tu campaña.

En la escuela pueden pasar por las otras aulas contándoles a los demás chicos lo que aprendieron, hacer carteles explicativos y pegarlos en los baños. Y lo mismo con sus familias.





0800-345-ACUMAR(228627)
Esmeralda 255 | PB | (C1035ABE)
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
www.acumar.gob.ar

Seguinos

