

Agua y cuerpo humano: La importancia del vital elemento para la salud



El 70% de nuestro cuerpo está compuesto por agua, un elemento indispensable para múltiples funciones del organismo. Por lo tanto, para garantizar un estado saludable, este componente vital debe estar presente. Pero también influye en la salud el acceso al servicio de agua potable, así como también a los sistemas de saneamiento. **Págs. 2 y 3**

Valle de Andorra: El plan de agua y cloacas del Gobierno sumó un nuevo barrio

Se trata del sector denominado "Andorra La Bella". Será una extensión de la obra que ya se lleva a cabo en los barrios Itatí y Quinta 52. Además, se adjudicó la licitación que incluirá también a los barrios Cuesta del Valle, Antiguos Leñadores y Las Reinas, de ese mismo sector de la ciudad.

Pág. 4

EDITORIAL

Agua, indispensable para la vida humana

Pág. 2



Cuidá el Agua

Al lavar la ropa es mejor hacerlo toda junta para disminuir la cantidad de lavados por semana.



100 Litros
POR CICLO DE LAVADO
Usamos en 10 minutos

EDITORIAL

Agua, indispensable para la vida humana

El simple hecho de que el 70% de nuestro cuerpo esté conformado por agua la hace un elemento indispensable para que las múltiples funciones del organismo puedan desarrollarse normalmente. Y es por eso que el consumo regular de agua la convierte es uno de los principales hábitos saludables para las personas.



El tema central del suplemento de hoy es la importancia del agua para nuestro cuerpo y por consiguiente para nuestra salud.

Hay una relación directa entre los servicios de agua potable y saneamiento, y la salud. Esta ha sido indudablemente la perspectiva desde la cual se han tratado casi todos los temas en el suplemento Shima.

Sin embargo, hasta hoy no habíamos hablado de manera pormenorizada de los beneficios del agua para el cuerpo humano. Por eso es que el tema central de la edición de hoy está dedicado a esta temática, partiendo de la base de que el 70% de nuestro cuerpo está conformado por agua.

Este simple hecho la hace un elemento indispensable para que las múltiples funciones del organismo puedan desarrollarse normalmente. Y es por eso que el consumo regular de agua la convierte es

uno de los principales hábitos saludables para las personas.

Pero el agua también está presente en la mayoría de los alimentos que consumimos, por lo que el tema está también claramente vinculado a una adecuada nutrición.

En Shima hemos hablado del proceso de potabilización del agua, de los estudios que determinan que es apta para el consumo humano, de cómo llega a los hogares y sobre cómo podemos hacer un uso racional de ella.

Hoy vamos a hablar de la importancia del agua para nuestro cuerpo y por consiguiente para nuestra salud. Recordemos que, por ser indispensable para la vida humana, el agua es considerada un derecho humano fundamental. ■

Agua y cuerpo humano: La importancia del vital elemento para la salud

El 70% de nuestro cuerpo está compuesto por agua, un elemento indispensable para múltiples funciones del organismo. Por lo tanto, para garantizar un estado saludable, este componente vital debe estar presente. Pero también influye en la salud el acceso al servicio de agua potable, así como también a los sistemas de saneamiento.

El agua es parte fundamental de nuestro cuerpo. Las 2/3 partes de la masa corporal están conformadas con este líquido vital, que está presente en la sangre y en los órganos, y de ese hecho depende la provisión de energía.

Las propiedades fisiológicas del agua presente en el organismo son múltiples. Es el principal componente de todos los fluidos corporales, entre los que se incluyen los jugos digestivos, la sangre, la orina y la transpiración.

A su vez, participa de muchas de las reacciones esenciales del cuerpo (por ejemplo, en la hidrólisis, un proceso básico de la digestión).

Es un lubricante esencial: permite las secreciones mucosas del intestino, de los pulmones y humedece las articulaciones para que puedan funcionar.

Además, el agua de nuestro cuerpo es capaz de disolver la mayor parte de las sustancias que forma o utiliza el organismo, contribuyendo a su correcta absorción. En este marco, la presencia de la saliva es fundamental, ya que hace posible ingerir los alimentos.

También sirve como medio de distribución en los sistemas circulatorio y linfático, y cumple la función de transportar los desechos que serán eliminados.

Asimismo, asegura el pleno funcionamiento de los riñones en la eliminación de los residuos.

Por todos estos motivos, hidratar el cuerpo es importante, ya que a lo

largo del día este pierde líquido producto del funcionamiento y el desgaste cotidianos, a través de la transpiración y la orina.

La mejor manera de incorporar líquidos es mediante el agua que se bebe, o ingiriendo frutas y verduras, que también contienen agua. Si la sudoración es extrema, se recomienda la ingesta de otros líquidos enriquecidos con sales minerales (como las bebidas isotónicas) para la recuperación de las sales que se pierden a través del sudor.

El papel del agua en la prevención de enfermedades también es sumamente destacable. De acuerdo a estudios de la Asociación Dietética Americana, el consumo de agua segura disminuye el riesgo de:

- Resfrios.
- Cálculos en los riñones.
- Cáncer de mama.
- Cáncer de colon.
- Cáncer del tracto urinario.

Las funciones del agua en el cuerpo son diversas y muy importantes. Su papel se sintetiza en seis capacidades distintivas:

- Hidrata
- Diluye
- Lubrica
- Transporta
- Protege
- Regula

Sobre la base de lo explicado anteriormente, algunos de sus roles más elementales son:

-Humedece los ojos, la boca y los orificios nasales. Necesitamos agua para respirar, ya que nuestros pulmones deben estar húmedos para poder reali-



La mejor manera de incorporar líquidos es mediante el agua que se bebe, o ingiriendo frutas y verduras, que también contienen agua.

zar este proceso.

-Protege los órganos vitales al amortiguar los golpes que puede recibir el cuerpo.

-Convierte a los alimentos en energía, porque ayuda a absorber los nutrientes.

-Actúa como "transporte" para que circulen las sustancias y el oxígeno en el organismo. De esta forma, suministra minerales necesarios como el manganeso, el magnesio, el cobalto y el cobre.

-Regula la temperatura corporal mediante la transpiración.

-Mantiene el volumen sanguíneo y la presión arterial.

-Limpia los riñones de sustancias tóxicas, lo que constituye su reconocido poder "desintoxicante", debido a su papel en la eliminación de los residuos.

-Es indispensable durante la ejercitación física porque, como se explicó, transporta vitaminas, oligoelementos y minerales, además de eliminar toxinas y sustancias nocivas.

-Lubrica las articulaciones.

-Es parte importante del sistema linfático, que nos hace inmunes a muchas enfermedades.

-Balancea los electrolitos (minerales con carga eléctrica), ayudando a controlar la presión sanguínea.

Agua y hábitos saludables en la Argentina

La Argentina es pionera en el desarrollo de guías alimentarias que incluyen el agua como parte de los hábitos saludables de alimentación e hidratación.

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina fueron publicadas por primera vez en noviembre del 2000, por la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas.

En 1996, en el marco del VII Congreso Argentino de Graduados en Nutrición, los profesionales se propusieron actualizar el diagnóstico de la situación

alimentaria y nutricional, y sentaron las bases para la creación de las guías.

A partir del análisis de la situación de la salud, la alimentación y el consumo de la población argentina, se estableció el material fundamental. El objetivo principal de los manuales es alentar el consumo de alimentos variados, corregir hábitos perjudiciales y reforzar los adecuados. De esta manera, se orienta al consumidor en la elección más racional de los alimentos.

La sugerencia número 9, por ejemplo, establece que: "...es bueno tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día".

También recomienda que para lavar y preparar los alimentos se utilice agua potable. Asimismo, hace hincapié en la importancia de lavarse las manos antes

de entrar en contacto con los alimentos.

Otro punto que destacan las guías es lavar con agua y detergente todos los envases que contengan comida, indistintamente que sean de plástico, cartón o lata, así como también preparar la leche en polvo siempre con agua potable.

Enfermedades relacionadas con el agua y el saneamiento

Es frecuente que el agua de países cálidos, en estado crudo dentro de la naturaleza, posea organismos patógenos, ya que las altas temperaturas favorecen su supervivencia. Sin embargo, varios de los padecimientos relacionados con el agua no tienen que ver con su baja calidad bacteriológica, sino con la escasez del recurso o con las prácticas de higiene inadecuadas.

La ausencia o el inadecuado tratamiento del agua, la falta o escasez de infraestructura de saneamiento, y el uso de fertilizantes han afectado a la salud humana.

Las enfermedades que se generan o están relacionadas con el agua son una de las principales causas de la tasa de mortalidad infantil. Entre estas se encuentran el cólera, la fiebre tifoidea, la disentería, la poliomielitis, la meningitis y la hepatitis tipo A y B. Las enfermedades diarreicas, que causan más de 2,2 millones de muertes en el mundo, se propagan con mayor facilidad en las zonas donde el saneamiento es deficiente y no existe el servicio de agua potable.

También pueden expandirse en sitios que han sido afectados por desastres naturales o por acción del hombre.

"Cuando los desastres naturales como los terremotos y las inundaciones, o los desastres promovidos por los seres humanos como los conflictos, destruyen o contaminan el suministro de agua, las vidas de los niños y las niñas están en peligro", manifestó la ex directora ejecutiva de UNICEF, Carol Bellamy.

La OMS ha estimado que el 80% de todas las enfermedades que aquejan a los países en desarrollo son atribuibles, al menos en parte, a la falta de abastecimiento de agua salubre y de medios adecuados de saneamiento.

Beber agua contaminada es una de las principales causas de enfermedades diarreicas, importante factor de mortalidad en niños pequeños y responsable de la pérdida de miles de días de trabajo entre los adultos, además de ocasionar grandes gastos de atención médica.

El suministro se puede contaminar cuando las instalaciones de servicios de agua y saneamiento no están protegidas adecuadamente. Asimismo, debe incluirse como fuente de enfermedades a la contaminación biológica resultante de los desechos humanos no tratados, de las descargas industriales y del agua escurrida de tierras agrícolas que acarrea sustancias químicas tóxicas, plaguicidas y fertilizantes.

Se puede inferir, entonces, que el acceso al agua potable y al saneamiento son estrategias preventivas de salud pública para evitar enfermedades. Ello requiere una gestión integral tanto en control de la calidad del servicio como en la protección del recurso. ■

Fuente: AYSA – Vida Líquida



Por ser indispensable para la vida humana, el agua es considerada un derecho humano fundamental.

"Las Islas Malvinas, Georgias y Sándwich de Sur, son y serán Argentinas"

Valle de Andorra: El plan de agua y cloacas del Gobierno sumó un nuevo barrio

Se trata del sector denominado "Andorra La Bella". Será una extensión de la obra que ya se lleva a cabo en los barrios Itatí y Quinta 52. Además, se adjudicó la licitación que incluirá también a los barrios Cuesta del Valle, Antiguos Leñadores y Las Reinas, de ese mismo sector de la ciudad.



La obra para el tendido de redes en diversos barrios de Andorra, ya comenzó.

El Gobierno de la Provincia, a través de la Dirección Provincial de Obras y Servicios Sanitarios (DPOSS), llevará los servicios de agua y cloacas al barrio Andorra La Bella, como una extensión de la obra que ya se ejecuta en los sectores de Itatí y Quinta 52 del Valle de Andorra de la ciudad de Ushuaia.

"Ya está en marcha la obra para el tendido de agua y cloacas en los barrios Itatí y Quinta 52 de Andorra, que beneficiará a casi 100 familias, y ahora estos trabajos se extenderán para incluir a los vecinos del barrio Andorra La Bella", explicó la gobernadora Rosana Bertone.

El presidente de la DPOSS, Guillermo Worman, había explicado al momento de adjudicar esta obra que el objetivo "es captar los desagües cloacales producidos en estos sectores y conducirlos hasta su vinculación a una red existente

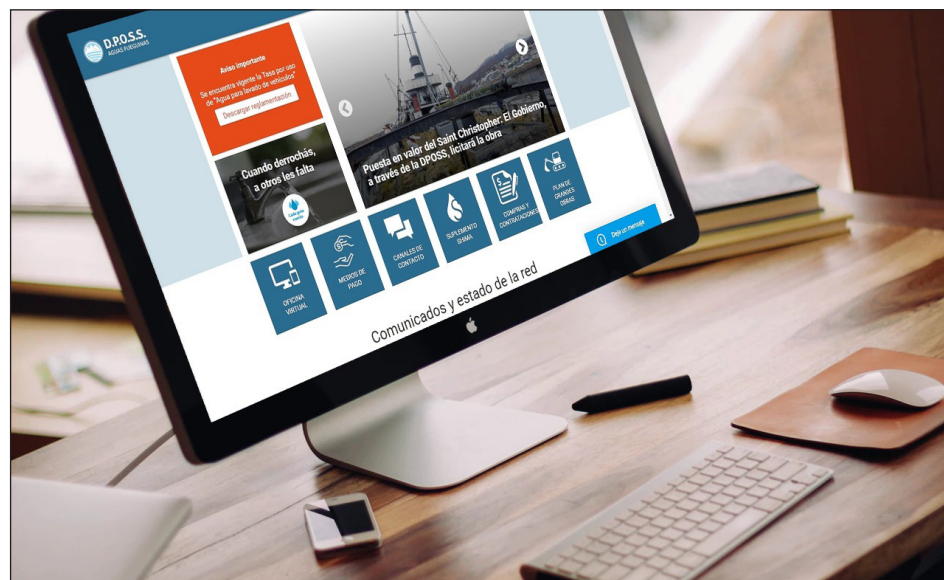
en la calle Loncharich". "Además, se los proveerá de agua potable a través de una red que se alimentará desde la salida del Módulo Presurizador N° 2 localizado entre las calles Boscovich y Loncharich", había detallado.

Recordó que el plazo máximo de ejecución de estos trabajos es de 60 días, "por lo que antes del invierno estas familias van a tener agua de red y las cloacas conectadas".

Bertone recordó además que ya está adjudicada una obra similar para los barrios Cuesta del Valle, Antiguos Leñadores y Las Reinas -también en el Valle de Andorra- e hizo hincapié en el impacto positivo que tienen las obras de agua y saneamiento en la calidad de vida de la población. "Este tipo de proyectos se convierten claramente en parte de las políticas públicas de salud", enfatizó la mandataria. ■

Ponete en contacto con la DPOSS

¿Consultas? ¿Reclamos? ¿Sugerencias? Tenemos un amplio abanico de vías de comunicación para vos.



El sitio www.dposs.gov.ar es una verdadera "oficina virtual" con cada vez más servicios.

La Dirección Provincial de Obras y Servicios Sanitarios pone a tu alcance diversas vías para comunicarte con nosotros. Además de poder recibir tu consulta o reclamo en nuestras oficinas centrales en Ushuaia, contamos con un completo menú de alternativas de contacto en nuestro sitio web (www.dposs.gov.ar), para que no tengas que moverte de tu casa. En nuestra página, incluso podrás ser atendido por un representante a través del chat propio. Pero si sos usuario de otros sistemas de mensajería, como Whatsapp, también podemos atenderte allí o simplemente enviando tu consulta por SMS.

Tanto en nuestro sitio web, como en nuestras cuentas de Twitter y Facebook, te acercaremos además las últimas noticias sobre la DPOSS y te informaremos sobre eventuales inconvenientes en la red de agua potable.

Muchas maneras de ponerte en contacto con nosotros

Oficina de atención al público: Gobernador Campos 133, Ushuaia. Allí podrás concurrir en el horario de 08:30 horas a 14:00 horas.

También podés contactarnos a través de nuestra oficina virtual en www.dposs.gov.ar:

- Por chat, tocando la opción abajo a la derecha en esta pantalla.
- Por Whatsapp y SMS, al (2901) 611130 (de lunes a viernes de 08:30 horas a 14:00 horas)
- Por correo electrónico a contactoweb@dposs.gov.ar

Además, nos podés encontrar en redes sociales:

- Twitter: @dposstdf
- Facebook: Dirección Provincial de Obras y Servicios Sanitarios
- Instagram: dposstdf

Teléfonos para urgencias/emergencias:

Fuera del horario de atención al público, en fines de semana o feriados, podés comunicarte con Defensa Civil Provincial al 422003 o al 105.

Consultas y reclamos en Tolhuin:

De lunes a viernes de 08:30 horas a 14:00 horas: celular (2901)604447

Avisanos de pérdidas de agua en la vía pública

En nuestro sitio de internet (www.dposs.gov.ar) encontrarás en la sección Contacto un apartado para informar sobre pérdidas de agua en la vía pública. Allí también verás un mapa de la ciudad con todas las averías en las que la DPOSS está trabajando. Quizás la falla que vayas a informar ya esté allí en trámite de solución.

Podrás comunicar estas pérdidas a través de cualquiera de las vías de contacto mencionadas anteriormente.