

El agua es vital – especialmente después de un desastre

La deshidratación tiene lugar cuando el cuerpo pierde demasiada agua. Cuando usted deja de tomar agua, sus células y tejidos pierden fluidos esenciales, sus músculos comienzan a cansarse y puede sufrir calambres en las piernas o sentirse débil. La deshidratación extrema puede colapsar los vasos sanguíneos.

Una persona normalmente activa necesita beber al menos 2 cuartos de galón de agua por día. En un ambiente caluroso, las personas necesitan duplicar el consumo. Los niños, las madres que amamantan, las personas de la tercera edad y los enfermos necesitarán más cantidad. Se necesitará agua adicional para la preparación de las comidas e higiene.

Jamás racione el agua. Beba la cantidad que necesita hoy y trate de encontrar más para mañana. Puede minimizar la cantidad de agua que su cuerpo necesita manteniéndose inactivo y fresco.

Fuentes de agua escondida en su hogar

Si lo sorprende un desastre sin suministro de agua potable, puede utilizar el agua del tanque de agua caliente, la cañería y los cubos de hielo.

- ♦ Para utilizar el agua de las cañerías, deje entrar aire en la tubería abriendo el grifo más alto de la casa y dejando correr el agua del grifo más bajo.
- ♦ Para utilizar el agua del tanque de agua caliente, asegúrese de que la electricidad o el gas se encuentren cortados y abra luego el desagüe de la parte inferior del tanque. Deje fluir el agua cerrando la válvula de toma de agua y abriendo el grifo de agua caliente. No encienda el gas o la electricidad cuando el tanque esté vacío.

¿Conoce la ubicación de la válvula de toma de agua? Deberá cerrarla para evitar que el agua contaminada ingrese en su hogar si toma conocimiento de que existen conductos de agua o desechos rotos.

Otros líquidos saludables que lo ayudarán a hidratarse son jugos 100% naturales, leche descremada y café y té descafeinados.

Tres formas fáciles de purificar el agua

Además de un mal olor y sabor, el agua contaminada puede contener gérmenes que causan enfermedades. Si no está seguro de que el agua es potable, purifíquela antes de usarla. Existen varias maneras de purificar

el agua. Ninguna es perfecta. Por lo general, es mejor utilizar distintos métodos. Antes de purificar el agua, deje asentar en el fondo del recipiente cualquier partícula suspendida o bien filtre el agua vertiéndola en capas de capas de toallas de papel o tela limpia.

Estos métodos matarán gérmenes pero no eliminarán otros contaminantes, como ser, metales pesados, sales, la mayoría de los demás contaminantes y la caída radioactiva.

- Haga hervir el agua durante 1 minuto. Deje enfriar el agua antes de beber. El agua hervida sabe mejor si le aporta nuevamente oxígeno vertiéndola de un recipiente a otro. Esto mejorará el sabor del agua almacenada.
- Agregue dos gotas de lejía líquida por cuarto de galón de agua (cuatro gotas si el agua es turbia). Revuelva y deje reposar durante 30 minutos. Si el agua no sabe ni huele a cloro entonces, agregue otra dosis y deje reposar durante otros 15 minutos. Si no tiene gotero, utilice una cuchara y una tira de papel o tela delgada con un extremo cuadrado de alrededor de $\frac{1}{4}$ de pulgada por 2 pulgadas. Coloque la tira en la cuchara con un extremo colgando $\frac{1}{2}$ pulgada por debajo de la pala de la cuchara. Coloque lejía en la

cuchara e inclínala cuidadosamente. Caerán del extremo de la tira gotas del tamaño de aquellas de un gotero medicinal.

- Las tabletas purificadoras liberan cloro o yodo. Son poco costosas y se encuentran disponibles en las tiendas de productos deportivos y algunas farmacias. Siga las instrucciones del envase. Por lo general, una tableta es suficiente para 1 cuarto de galón de agua. Duplique la dosis para agua turbia.

Referencias

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.
“Keep Food and Water Safe after a Natural Disaster or Power Outage” (Mantenga la Seguridad del Agua y Alimentos luego de un Desastre Natural o Corte de Energía).
<http://www.bt.cdc.gov/disasters/foodwater.asp>
Descargado el 7 de octubre de 2005
- Agencia Federal de Administración de Emergencia
“Emergency Food and Water Supplies” (Provisiones de Emergencia de Alimentos y Agua)
<http://www.fema.gov/library/emfdwtr.shtml>
Descargado el 3 de octubre de 2005
- Simonne, Amy H. (2003). “Preparing for Disasters: Your food and drinking water supply” (Preparación para Desastres: Provisiones de Alimentos y Bebidas).
Universidad de Florida IFAS Extensión. Publicación Nro. FCS9195
<http://edis.ifas.ufl.edu>
Descargado el 4 de octubre de 2005

Producido por Comunicaciones Agrícolas, Sistema Universitario de Texas A&M.
Las publicaciones de Extensión pueden encontrarse en el sitio Web: <http://tcebookstore.org>
Visite la Extensión Cooperativa de Texas en <http://texasextension.tamu.edu>

Los Programas educativos llevados a cabo por la Extensión Cooperativa de Texas ayudan a personas de todas las edades, independientemente de su nivel socioeconómico, raza, color, sexo, religión, discapacidad u origen.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, Extensión Cooperativa de Texas, Sistema Universitario Texas A&M.