

AGUA Y SALUD



Una gota de agua es flexible. Una gota de agua es poderosa. Una gota de agua es más necesaria que nunca.

El agua es un elemento esencial del desarrollo sostenible. Los recursos hídricos, y la gama de servicios que prestan, juegan un papel clave en la reducción de la pobreza, el crecimiento económico y la sostenibilidad ambiental. El agua propicia el bienestar de la población y el crecimiento inclusivo, y tiene un impacto positivo en la vida de miles de millones de personas, al incidir en cuestiones que afectan a la seguridad alimentaria y energética, la salud humana y al medio ambiente.

En la actualidad más de 663 millones de personas viven sin suministro de agua potable cerca de casa, lo que les obliga a pasar horas haciendo cola o

trasladándose a fuentes lejanas, así como a hacer frente a problemas de salud debido al consumo de agua contaminada.

El agua, es un componente esencial de todos los tejidos para los procesos de digestión, absorción y excreción; es un medio de transporte y participa en reacciones metabólicas, además de mantener la temperatura corporal, entre otros. considere estos consejos para aprovechar de mejor forma los beneficios del agua



- + Beber agua debe ser un hábito.
- + Mantener una botella o una taza en el lugar de trabajo le permitirá beber agua constantemente durante la jornada laboral.
- + Tener siempre una botella con agua en el bolso y en el auto, para así beber en cuanto sienta sequedad en su boca.

- ✚ Evitar las bebidas con alcohol, pues tienen un efecto deshidratante y en ningún caso sustituyen o complementan la ingesta de agua.
- ✚ Revisar las etiquetas de los néctares incluyendo los light, elegir aquellos con menos calorías.
- ✚ No abusar del consumo excesivo de jugos naturales de frutas, ya que contienen azúcar propia de la fruta.
- ✚ Preparar y mantener en el refrigerador botellas de agua o bebidas saludables que sean agradables para todo el grupo familiar.
- ✚ Deja que tu sed te guíe, el agua es importante para nuestro organismo, pero cada uno tiene necesidades diferentes.
- ✚ Bebe abundante agua si eres muy activo o si vives o trabajas en condiciones calurosas.



 No existen mayores riesgos para la salud en el consumo de agua, salvo en aquellas



personas con alguna enfermedad que les impida su libre absorción, como es el caso de pacientes con enfermedades cardíacas y renales; cuya recomendación debe estar dada por su médico, concluyó la especialista.

 Recuerda la gran importancia del agua para los procesos de la vida en todo nuestro planeta y lo relevante que es concientizar sobre su correcto uso.

	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 013/A/2017

WEB GRAFIA

Día Mundial del agua 22 de marzo. [En línea].]. [Fecha de consulta: Marzo 18 de 2017].
Disponble desde: <http://www.un.org/es/events/waterday/>

NOTITARDE. "*En el Día Mundial del Agua te decimos porqué es tan importante para tu salud*". [En línea].
]. [Fecha de consulta: Marzo 22 de 2017]. Disponible desde:
<http://www.notitarde.com/Salud/En-el-Dia-Mundial-del-Agua-te-decimos-porque-es-tan-importante-para-tu-salud-/2016/03/22/920612/>

IMÁGENES TOMADAS DE:

<http://www.radiomorena640.com/dia-mundial-del-agua-22-de-marzo/>

<http://docente-betty-baez-ner04-pedraza.blogspot.com.co/2016/03/dia-mundial-del-agua-marzo-2016.html>.

<http://eldiadegualaguay.com/22-de-marzo-dia-mundial-y-nacional-del-agua/>