

AGUA E HIDRATACIÓN

LO QUE DEBES SABER

- El agua es una máxima prioridad de supervivencia, seguida sólo por la seguridad y la autodefensa. La mayoría de las personas no sobrevivirán más de tres días sin agua.
- Después de un desastre, el suministro público de agua puede ser inseguro o no estar disponible.
- La adecuada hidratación es esencial para mantener la capacidad de funcionamiento de tu organismo; el clima, el medio ambiente, las enfermedades, y un gran esfuerzo afectarán los requerimientos de ingesta de agua.
- Incluso el agua cristalina puede contener organismos patógenos transmitidos por el agua que pueden enfermarte muy seriamente. (Toda agua es considerada poco fiable hasta que ha sido desinfectada.)
- El agua poco potable siempre debe ser desinfectada antes que sea segura para tomar. (Nunca use agua poco potable para cepillarse los dientes, preparar comida, lavar las ollas, sartenes o platos, o para bañarse.)
- El agua puede ser desinfectada al matar cualquier organismo patógeno vivo orgánico transmitido por el agua.
- Los métodos de desinfección en esta guía no eliminarán la polución u otros contaminantes químicos comúnmente encontrados en muchas fuentes urbanas de agua.



- La deshidratación ocurre cuando pierdes más agua de la que tomas, lo que provoca que tu organismo no tenga suficientes fluidos para su funcionamiento.
- La deshidratación puede ser extremadamente peligrosa; el enfoque más seguro es evitarla tomando suficiente agua.
- Consume mucha agua antes, durante y después de que estés activo. No esperes hasta que sientas sed para empezar a tomar agua.
- El riesgo de deshidratarse es especialmente alto durante días calurosos, cuando se realiza esfuerzo intenso, existe sudoración, vómitos/diarrea, u otra enfermedad.
- Beber agua no es suficiente—Debes también mantener un adecuado nivel de minerales esenciales (electrolitos).
- Evita comer comidas pesadas si el agua es escasa, especialmente alimentos ricos en proteínas y con alto contenido de grasa. Estos alimentos requieren mucha agua para digerirse. En vez de eso, come alimentos con gran contenido de agua (es decir, frutas, vegetales, etc.).
- Durante una crisis, no se debería desperdiciar agua. Recicla el agua no potable para otros usos. (El agua reciclada puede aún ser usada para descargar los baños, por ejemplo.)

LO QUE DEBES HACER

- Almacena una provisión de emergencia para un mínimo de 30 días de agua embotellada o agua corriente en contenedores de agua seguros—más si es posible. (Al menos dos galones (7.5 L) por persona, por día, para beber. Almacena algo extra para otros usos).
- Ten un plan de agua de emergencia a largo plazo con acceso potable a fuentes alternativas de agua limpia (es decir, un lago, fuente, estanque, tanque calentador de agua, etc.). Ver página 32.

- **Bomba(s) manuales de agua.** Ten al menos dos, y úsalas sólo para beber agua.
- Tintura de yodo, al 2 por ciento y solución de povidona yodada, al 10 por ciento.
- **Colirios** (almacena al menos media docena).
- **Filtros de café** para hacer un filtrado previo del agua.
- **Filtro(s) grandes para agua y elementos/filtros extra.**
- **Filtro(s) pequeños portátiles para agua** para cuando estén en movimiento.
- **Bolsas de plástico para almacenamiento y para refrigerar de un galón (3.8 L) y un cuarto de galón (950 ml).**

Consejo rápido de preparación

El agua que no es potable puede ser utilizada para otros fines: para hacer funcionar la cisterna del inodoro o para enjuagar baldes de cinco galones (18.9 L) que han sido utilizados para recoger residuos o desecharlos, por ejemplo.