

Rincón Médico

El agua, salud o enfermedad

Dra. Luz Elena Navares Moreno

Es de nuestro conocimiento que el agua es esencial para la vida, pero dejamos en el inconsciente que la cantidad de agua dulce existente en la tierra es limitada y su calidad está sometida a una presión constante. La conservación de la calidad del agua dulce es importante para el suministro de agua potable, la producción de alimentos y el uso recreativo. La calidad del agua puede verse comprometida por la presencia de agentes infecciosos, productos químicos tóxicos o radiaciones.

En un balance sobre el tiempo de vida del agua, no quisiera hacer ninguna especulación, pero sí realizar un auto-examen y valoración de qué puedo hacer yo para que el agua se mantenga inocua, higiénica, agradable... sobre todo por las generaciones venideras: hijos, nietos, bisnietos, etc. Basta con recordar 5 beneficios que recibes del agua y que muchas personas en la actualidad no tienen.

¿Se puede hacer algo para cuidar el agua? o la pregunta correcta será, ¿quieres, te preocupa y ocupa hacer algo para cuidar el agua?

Según reporta la OMS son 3 las prioridades con respecto al agua potable y al saneamiento en situaciones de emergencia:

- Asegurar que la población afectada por la crisis reciba cantidades suficientes de agua salubre para beber y para higiene... problema que se presenta aquí mismo en zonas de periferia o de extrema pobreza.
- Asegurar que todas las personas afectadas por la crisis tengan acceso a instalaciones sanitarias higiénicas... ¿tenemos drenaje, agua potable en todas las zonas habitadas en México? ¡Increíble la falta de plantas de aguas de tratamiento o saneadoras de agua en grandes ciudades!...
- Fomentar conductas higiénicas... ¿cómo hacerlo en zonas donde no se cuenta con agua potable, drenaje, recolección de basura...?

Es fundamental que exista una actuación eficaz y bien coordinada de todos.

Para prevenir la contaminación del agua y así evitar enfermedades infecciosas es imprescindible organizar inmediatamente los servicios de saneamiento, creando lugares específicos para defecar o letrinas colectivas de zanja. Las instalaciones de emergencia deben mejorarse de forma progresiva o sustituirse por letrinas de pozo simples o ventiladas, o letrinas de sifón. Es necesario mantener limpias y desinfectadas las letrinas de todo tipo.

El suministro de agua potable y servicios de saneamiento a los centros sanitarios tiene máxima prioridad. El agua de bebida salubre, las instalaciones sanitarias básicas y la eliminación de los desechos infecciosos en condiciones de seguridad evitarán la propagación de enfermedades y mejorarán las condiciones de salud.

Las enfermedades relacionadas con el uso de agua incluyen aquéllas causadas por microorganismos y sustancias químicas presentes en el agua: enfermedades como la esquistosomiasis, malaria, salmonelosis y otros microorganismos. También puede ser causada por desechos químicos y ahogamiento. Aquí en México la mayoría de nuestros ríos y lagos están contaminados por desechos de fábricas y drenaje de casas, edificios públicos, de pueblos y ciudades.

La baja calidad de agua sigue siendo una gran amenaza para la salud humana. Las enfermedades diarreicas representan una fuerte carga mundial tanto por la enfermedad misma, como por su mortalidad y que afecta principalmente a los niños en países en desarrollo.

Para prevenir y controlar enfermedades ocasionadas por la falta de agua, es necesario primero evaluar económicamente las diferentes opciones disponibles según escenarios específicos. Sólo como una aportación, 2.4 mil millones de personas carecen de acceso a saneamiento y 946 millones de ellas defecan al aire libre. Estos datos muestran la clara desigualdad que aún existe. Esto está cambiando, pero todavía hay mucho que hacer. Falta concientización no sólo de los que más tienen, sino de todos los que podemos dar más.

Para acelerar el progreso en materia de saneamiento es esencial beneficiar la salud del ser humano especialmente en zonas rurales y desatendidas. Estas zonas rurales son el hogar de 7 de cada 10 personas que carecen de acceso a saneamiento mejorado y 9 de cada 10 personas que defecan al aire libre, refiere la Dra. Neira.

La OMS a través del apoyo de varias instancias, entre ellas La Asociación Internacional del Agua, ha desarrollado el *Manual para el Desarrollo de Planes de Seguridad del Agua*, donde se contemplan puntos muy importantes para llevar a cabo en estos lugares de pobreza. Algunos de estos puntos a considerar son:

- Formación del equipo encargado;
- La descripción del sistema de suministro de agua;
- Determinar los peligros y eventos peligrosos y evaluar los riesgos;
- Elaborar, ejecutar y mantener un plan de mejora y modernización, todo relacionado al saneamiento del agua.

El trabajo es mucho, pero podemos empezar en las comunidades de nuestra periferia o quizá en la que alguna vez vivimos, tenemos familiares, inclusive con conocidos de esos lugares. Sólo es cuestión de poner cada uno nuestro grano de arena.

Las prácticas higiénicas adecuadas son fundamentales para evitar la transmisión de enfermedades. Se debe proporcionar agua en cantidad suficiente para permitir una buena higiene. Hay que lavarse las manos inmediatamente después de cada defecación, después de manipular las heces de los niños, antes de preparar la comida y antes de comer. Y por supuesto, evitar defecar al aire libre.

El proporcionar el apoyo a una persona, familia, comunidad, población, hasta en algunos lugares de nuestra zona conurbada que carecen de la oportunidad de tomar un vaso de

agua, de tener la higiene necesaria en su persona y en su casa es corresponsabilidad de todos.

Así es que... ¿Cuándo empezamos?...