

## Guía N°2 Fortalecimiento de Indicadores de Desarrollo Personal y Social: Hábitos de vida saludable.

# LA VIDA SIN AGUA... DESAPARECERÍA

El agua constituye el elemento articulador de los sistemas de vida del planeta. Es un recurso natural, único, finito e indispensable para todo organismo viviente.

En el reino vegetal, la falta de agua produce plantas más pequeñas y débiles. Por lo tanto, es indispensable regarlas adecuadamente.

Para los seres humanos el agua es fundamental, ya que mediante una buena hidratación logramos regular eficientemente nuestra temperatura corporal, favorecemos el transporte de sustratos a través de la membrana celular, optimizamos el funcionamiento de nuestros órganos y sistemas digestivo e inmunológico, se lubrican las articulaciones y mejora la resistencia de los ligamentos.



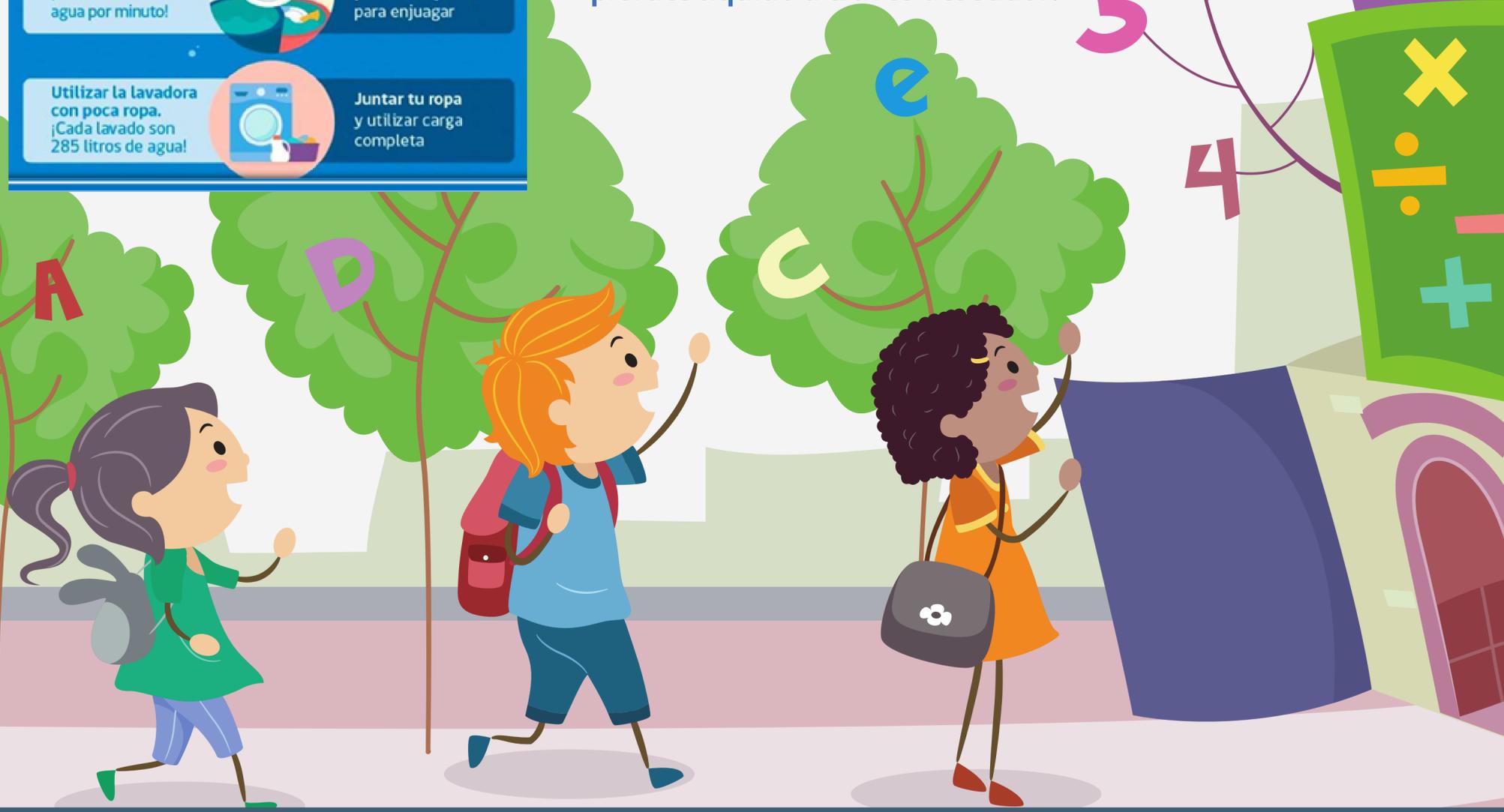
EVITA	PREFIERE
Duchas largas. 5 minutos son 60 litros de agua	Duchas breves. 3 minutos son 36 litros
Regar de día ¡Cuando lo haces se evapora el 30% del agua!	Regar de noche ¡Aprovechas toda el agua!
Lavar la loza. ¡Gastas 12 litros de agua por minuto!	Usar una fuente para lavar y otra para enjuagar
Utilizar la lavadora con poca ropa. ¡Cada lavado son 285 litros de agua!	Juntar tu ropa y utilizar carga completa

**Síntomas**

La #deshidratación es una de las consecuencias adversas por una ingesta inadecuada de agua.

- Mareos
- Dolor de cabeza
- Debilidad y fatiga
- Boca seca
- Falta de apetito

**RECOMENDACIÓN:**  
Consumir alrededor de 8 vasos de agua diariamente. Y aumentar esta cantidad cuando realizas actividad física, ya que pierdes líquido a través del sudor.



### ACTIVIDAD

- Confecciona un listado de medidas que consideres necesarias para poder cuidar el recurso hídrico para las futuras generaciones (Ejemplo: reducción del tiempo en la ducha).
- Elige, al menos, una de las medidas del listado anterior y ponlo en práctica en tu vida diaria.