

ESCASEZ DE AGUAS

La llegada del verano puede traer aparejado algunos inconvenientes relacionados con el calor y las altas temperaturas. Es común que la gente incremente el consumo de agua, tanto para consumo personal como para el llenado de piletas.

Consejos útiles en situaciones de escasez de agua:

Revisar el estado de las tuberías, para evitar las pérdidas por averías.

Cerrar ligeramente las llaves de paso de su vivienda para disminuir el caudal que sale por los grifos.

Las labores de higiene y aseo personal deben cuidarse especialmente procurando no tener los grifos abiertos constantemente.

Es preferible ducharse a bañarse. Ducharse abriendo el grifo sólo cuando se proceda a eliminar el jabonado.

Almacenar agua y, de ser posible, líquidos sustituibles: aguas minerales, refrescos, etc.

Vigilar el perfecto estado de conservación e higiene de sus alimentos.

Ahorrar consumo en las labores de limpieza del hogar, utensilios, lavarropas, etc.

Evitar llenar piletas y regar plantas y jardines en horarios picos. Hacerlo por la noche cuando ha disminuido la temperatura y la demanda del recurso agua.

No bañarse en lugares donde el agua pueda estar contaminada.

La escasez de agua afecta a todos los sectores de la sociedad en general de una forma negativa (Población urbana y rural, Agricultura, Ganadería, Industria, Servicios sanitarios, turísticos, etc.)

Las ciudades sufren grandemente la escasez de agua, debido a la concentración de población y a los altos consumos producidos por las industrias y servicios.

La falta de agua potable puede aparejar serios riesgos:

Falta de agua potable y de riego.

Propagación de enfermedades.

Deseccación de tierras y zonas húmedas.

Alteración de flora y fauna con reducción de la producción agrícola.

Poca disponibilidad de agua para usos industriales.

Grupos de riesgo

- Las personas mayores.
- Los recién nacidos y los lactantes.
- Nivel socioeconómico bajo (personas sin recursos o sin hogar)
- Inmigrantes en situación de precariedad.
- Algunas enfermedades agudas: infecciones respiratorias.

- Las personas que sufren ciertas enfermedades crónicas y que toman cierta medicación.

- Personas con movilidad reducidas, desnutridas, con agotamientos físico y casos de intoxicación etílica.

- Los que practican deportes al aire libre en zonas frías: alpinistas, montañeros, cazadores y similares.

¿Que hacer los días fríos?

- Evitar las exposiciones prolongadas al frío y al viento, sobre todo si es de algún grupo de riesgo.

- Abrigarse bien. Especial atención a la cabeza (gorro de lana, sombrero), cuello (bufanda), pies (calzado resistente al agua, calcetines de algodón y lana) y manos (guantes, manoplas).

- Procurar permanecer seco.

- Conviene hacer comidas calientes que aporten la energía necesaria (legumbres, sopa de pasta...) sin renunciar a una alimentación variada. Una taza de bebida caliente (caldo, cacao, té, leche) ayuda a mantener la temperatura corporal. Se recomienda evitar las bebidas con cafeína y las alcohólicas.

- Tener cuidado con las estufas de leña y de gas para evitar riesgos de incendios o de intoxicación por monóxido de carbono. Asegurarse de que funcionan bien antes de ponerlas en marcha y de que las salidas de aire no están obstruidas. La sobrecarga en la red de estufas eléctricas también pueden ser peligrosas, por ello debe revisarse previamente el estado de la instalación eléctrica y los puntos adecuados para conectarlas.

- Consulte a su médico sobre la conveniencia de vacunarse contra la gripe, ya que constituye una medida fundamental para disminuir la pérdida de salud durante los meses fríos.

Efectos directos del frío: congelación e hipotermia

1. Congelación

Es el daño a la piel y los tejidos internos causado por el frío intenso.

1.1 Congelación superficial.

Congelación parcial o del espesor total de la piel.

Principalmente afecta a las mejillas, orejas y dedos.

- Síntomas:

Piel blanca, dura al tacto.

En los casos mas graves, pueden formarse ulceras y gangrena.

Que hacer

- Proteger a la victima del frío y trasladarla a un lugar calido.

- Si se dispone de ayuda medica cercana, envolver las áreas afectadas en compresas estériles (sin olvidar separar los dedos de las manos y de los pies afectados) y llevar a la victima hasta el centro de urgencias.

- Si no se dispone de ayuda medica cercana, sumergir las áreas afectadas en agua tibia (NO CALIENTE). Se recomienda que la temperatura del agua sea de 38° C a 40° C. También puede usarse el calor corporal para recalentar la zona, pero nunca usar una fuente de calor directo (Secador de pelo, calefacción).

- No frotar la zona afectada.

- No recalentar si no se puede garantizar que el tejido permanecerá caliente.

2. Hipotermia

- Síntomas:

Hipotermia media:

- Temblor incontrolable.

- Todavía puede hablar y caminar.

- Entumecimiento de las manos.

Hipotermia severa:

- Desaparece el temblor.

- Poca coordinación muscular y no puede caminar.

- Disminución del ritmo del pulso y de la respiración.

- Comportamiento irracional, incoherente

Que hacer

Hipotermia media:

- Actividad física.

- Dar bebidas calientes que no tengan cafeína ni alcohol.

- Trasladar a la persona a un sitio caliente y quitarle la ropa mojada, secarla y abrigoarla.

- Gradualmente, recalentar colocando compresas tibias en cuello, pecho e ingles.

Hipotermia severa:

- Tratar a la persona con hipotermia severa como un caso de urgencia.

- Dejar que el hospital recaliente a la víctima.

- Si el acceso inmediato a ayuda médica no es posible, cubrir a la persona y transportarla con cuidado a un lugar seguro.

- Quitarle la ropa mojada, y cubrirla con mantas.

- Calentar a la víctima. Usar el calor del propio cuerpo.

- Aplicar compresas tibias en el cuerpo, ingles y pecho.