



CHATting ABOUT HEALTH



El Agua y Tu Salud

Obtener suficiente agua todos los días es importante para tu salud.



Beneficios de Beber Agua

- Prevenir la deshidratación
- Mantener una temperatura normal
- Lubricar y amortiguar las articulaciones
- Proteger los tejidos sensibles como la médula espinal
- Eliminar los desechos a través de la orina, la transpiración y las deposiciones

¿Cuánta agua necesitas?

Muchos factores, como la edad, el sexo, el nivel de actividad y la salud general, pueden influir la cantidad de agua que necesitas.

- Durante el embarazo y la lactancia, se necesita más agua.
- Las personas con ciertas condiciones, como insuficiencia cardíaca congestiva, enfermedad renal, infecciones graves o diarrea, también pueden tener necesidades de agua diferentes.

Consulte con su médico para ver si tiene necesidades especiales de consumo de agua.

Momentos Que Podrías Necesitar Más Agua:

- En climas cálidos
- Cuando haces más actividad física
- Cuando tienes fiebre
- Cuando tienes diarrea o vómitos

QUICK TIPS Para Beber Más Agua

- Lleva una botella de agua reutilizable
- Elija agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Sirva agua con las comidas y opte por el agua cuando coma fuera.
- Añadir un potenciador del sabor como lima o limón.



Seguridad Del Agua De Pozo



La calidad del agua potable depende de su procedencia y de cómo se la trate.

El agua que no ha sido tratada o que no proviene de una fuente segura puede contener gérmenes o sustancias químicas nocivas que pueden causar enfermedades.

- Los servicios públicos de agua eliminan los gérmenes y los productos químicos nocivos para que el agua sea potable.
- Si tiene un pozo privado, es responsable de asegurarse de que el agua sea potable.



Según el CT DPH, casi 1 de cada 4 residentes de Connecticut obtiene agua de un pozo privado.

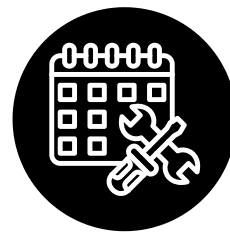
Beber agua contaminada con gérmenes o productos químicos puede enfermarlo.

Algunas de las formas en que el agua de pozo puede volverse insegura para beber incluyen:

- Fugas de vertederos
- Sistemas sépticos que no funcionan correctamente
- Fugas de tanques de combustible subterráneos
- Abonos o pesticidas
- Altos niveles de sustancias químicas naturales como arsénico o radón
- Residuos animales

Mantenimiento De Su Pozo

El mantenimiento regular es importante para mantener segura el agua de su pozo.



CDC recomiendan hacer lo siguiente **al menos una vez al año**:

- Analice su agua de pozo para detectar gérmenes y productos químicos
- Compruebe si hay problemas mecánicos y si está limpia

<https://www.cdc.gov/drinking-water/about/index.html>

