

Agua limpia: Mejor calidad de vida



Proyecto

*“Conservación y alivio de la pobreza
mediante la ganadería sostenible en Paraguay”*



Ministerio de
**SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL**

Edición: Laura Villalba (WCS Paraguay)
Belén Ortiz (WCS Paraguay)
Emigdio Ramirez (Centro de Salud de Puerto Casado, Alto Paraguay)

Material Instructivo Yambui: TEMHA S.A.

Fotografías: Iniciativa Chaco Trinacional, ADRA

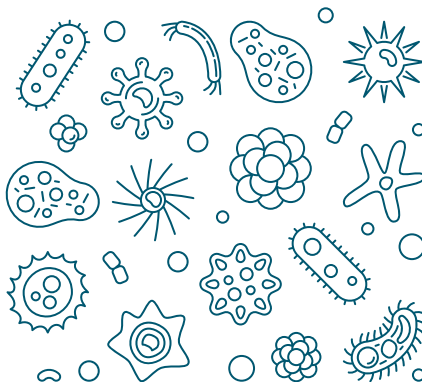
Diseño y diagramación: Embrión Agencia Digital

Este material fue elaborado por el equipo técnico de WCS Paraguay con el apoyo de los promotores de salud de Puerto Casado, en el marco del proyecto “Conservación y alivio de la pobreza mediante la ganadería sostenible en Paraguay” financiado por la Iniciativa Darwin con fondos del Gobierno Británico.



¿Porqué es importante una buena higiene?

Los diferentes microorganismos (bacterias, virus, hongos y parásitos), no visibles a simple vista, se encuentran en todas partes: en el aire, en el suelo, en el agua, en el cuerpo, y en los alimentos. Viven en todos los lugares posibles: baños, basurales, agua insalubre, frutas y verduras mal lavadas, carnes crudas, animales, patas de los insectos y en los objetos que tocamos y se pueden transferir de persona a persona, de persona a animal o viceversa, y de alimento a alimento (si se dan las condiciones); se multiplican y dan origen a enfermedades.



La higiene personal y del hogar es fundamental para llevar una vida saludable y evitar la aparición y desarrollo de enfermedades.

Acceso a bienes de consumo y servicios públicos

El acceso al agua segura y saneamiento es uno de los determinantes de la salud de mayor impacto. En una encuesta previa realizada a comunidades de Puerto Casado, hemos obtenido la siguiente información:

- De **32 familias** encuestadas sólo el 25% (**8 familias**) **accede a agua potable** o agua de lluvia para consumo

Acceso a Agua potable

SI
NO
NR



- Y el 75% (**24 familias**) acceden a un **tajamar (agua no potable)**.

Acceso a Tajamar

SI
NO
NR



En general en Paraguay, el 10,9% de los hogares en la zona urbana y 35,7% en la zona rural aún utilizan los pozos tradicionales como forma de abastecerse de agua, de acuerdo a datos de la Encuesta Permanente de Hogares del 2012.

4 de cada 10 toma agua de pozo



El suministro de agua potable segura, el saneamiento y la higiene son imprescindibles para la prevención y la atención del coronavirus y enfermedades tropicales como el dengue, enfermedad de Chagas, esquistosomiasis, helmintiasis.

Estas enfermedades prosperan cuando: no tomamos las medidas de higiene adecuadas, el agua potable es insegura, el saneamiento es deficiente, el acceso a la atención de la salud es limitado o inexistente y los insectos vectores no son eliminados en los hogares y en zonas agrícolas (OMS, 2015)

Además, el acceso deficiente a agua y saneamiento y las enfermedades causadas o favorecidas por este contribuyen a un ciclo vicioso de pobreza y enfermedad que gradualmente va deteriorando aún más la calidad de vida de la población y sobrecarga al sistema de salud con dolencias que Sí son prevenibles (infecciones gastrointestinales bacterianas, virales y parasitarias).



Hábitos de higiene personal y del hogar



Lavarse las manos con agua y jabón todo el tiempo (después de salir del baño, antes de tocar alimentos, después de jugar con animales o tocar objetos, al llegar a la casa, etc.)

Este hábito por más simple que parezca es la barrera más importante para enfermedades altamente contagiosas como el coronavirus, disentería, tuberculosis, entre otros de fácil diseminación



Duchas o baños diarios, para eliminar la presencia de gérmenes y bacterias que quedan en la piel y evitar la transmisión de estos a otras personas o animales.



Mantener la limpieza de ropas, calzados y ropas de cama, para evitar la acumulación de microbios y ácaros que causan problemas en la piel y provocan alergias.



Mantener la limpieza de la vivienda, manejo adecuado de los desechos, aireación de los diferentes espacios, limpieza de los alrededores de la vivienda para evitar la acumulación de residuos y hojarascas, y el aseo diario de la cocina y el baño para eliminar los gérmenes, hongos y bacterias.

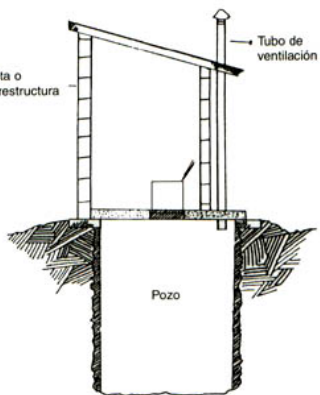


Es importante que esto se convierta en un hábito para todos los miembros de la familia ya que la falta de esto se convierte en un potencial de transmisión de virus y gérmenes y consecuentemente en enfermedades severas.

Los niños y adolescentes deben ser partícipes activos en el mantenimiento de la higiene personal y del hogar.

¿Cómo se aplican las medidas de higiene?

La letrina en buenas condiciones: si las heces entran en contacto con el agua, el suelo o no se realiza una correcta higienización al salir puede contaminar los alimentos y el agua destinada a consumo. Las deposiciones tienen que estar tapadas inmediatamente con arena o ceniza, para evitar los malos olores y la dispersión de microorganismos. Además es conveniente mantener la limpieza a los alrededores de la letrina.



Evitar el almacenamiento de botellas de plástico o vidrio, tapas o superficies que permitan la acumulación del agua. Si el terreno es irregular, se recomienda hacer zanjas o drenajes que eviten el encharcamiento del agua de lluvia, en especial cerca de la letrina.



La limpieza de los alimentos antes de consumir, y el uso de baldes y bidones limpios para transportar agua, ya sea para consumo o para utilizar en el lavado de alimentos.



Los utensilios para comer deben estar tapados para evitar el contacto con moscas, otros insectos y animales.



Mantener bien almacenada el agua de lluvia y evitar su contacto con superficies que puedan contaminarla.

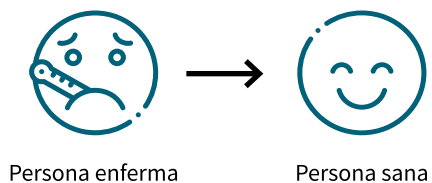
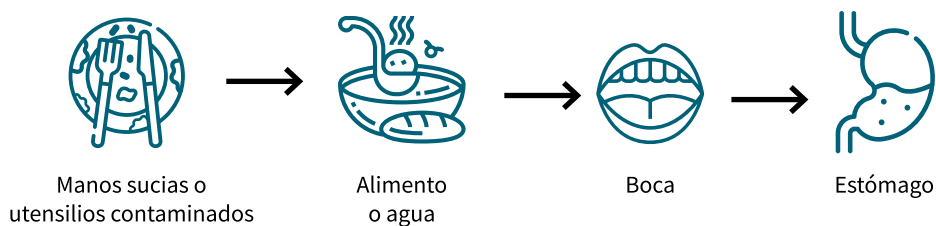
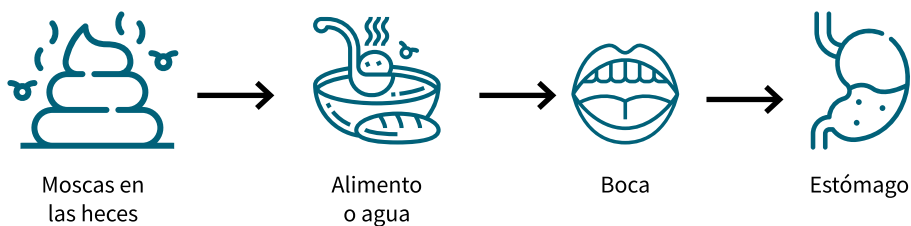
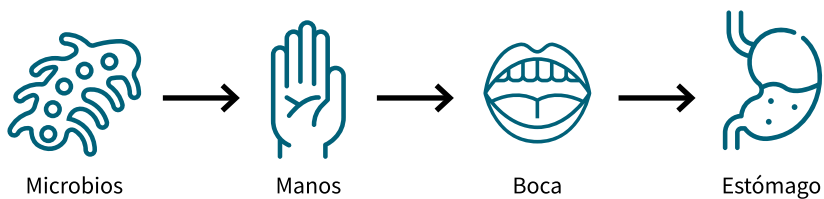


Manejo adecuado de agua subterránea para evitar su contacto con suelo contaminado (presencia de químicos, letrinas, basura) que provoca la pérdida de la calidad óptima para su consumo.



Los animales domésticos (gallinas, cerdos, otros) también son transmisores de enfermedades, se debe mantener a los animales en sus corrales o apartados de la vivienda, deben tener sus propios comederos y bebederos. En caso de consumo de animales de granja, se debe sacrificar al animal lejos de la vivienda.

Fuentes de contagio



Estas medidas te ayudarán a evitar:



Diarreas



Vómitos



Dolores de estómago
e indigestión



Cuadros febriles



Deshidratación



Muerte por disentería
y parasitosis

Contaminantes biológicos del agua y enfermedades que causan

Microorganismo	Nombre	Enfermedad
Bacteria	Salmonella tiphi	tifus
Bacteria	Vibrio cholerae	cólera
Bacteria	Shigellas	disentería
Bacteria	Grupo de salmonella	gastroenteritis
Virus	-	hepatitis
Ameba	Entamoeba hystolica	disentería amébrica
Lombriz	Taenia saginata	triquinosis

Enfermedades causadas por mala calidad del agua:

Pueden ser de 4 categorías:

Enfermedades transmitidas por el agua: por contaminación del agua con desechos humanos, de animales o químicos, pueden ser: cólera, fiebre tifoidea, poliomielitis, meningitis, hepatitis, diarrea.

Enfermedades originadas en el agua: causadas por organismos acuáticos que desarrollan una parte de su ciclo vital en el agua, pueden ser: esquistosomiasis.

Enfermedades de origen vectorial relacionadas con el agua: causadas por vectores como los mosquitos, que se crían y viven cerca de aguas contaminadas y no contaminadas, pueden ser: malaria, fiebre amarilla, dengue, chikunguña, fiebre del zika.

Enfermedades vinculadas a la escasez del agua: cuando el agua escasea o existe un saneamiento deficiente, pueden ser: el coronavirus, tracoma, dermatitis de contacto, etc.

Medidas caseras de purificación y almacenamiento del agua



Hervir el agua

Desinfecta y purifica el agua. El agua debe hervir y mantenerse un tiempo en ebullición (burbujeo) aproximadamente de 5 a 10 minutos. Si el agua es ligeramente turbia se puede filtrar con un paño o tela limpia y luego hervirla. Los recipientes deben estar limpios antes de verter el agua para su almacenamiento, y deben estar tapados. Evitar sacar el agua con utensilios como vasos, ya que al hacerlo se contamina el agua potable de consumo.

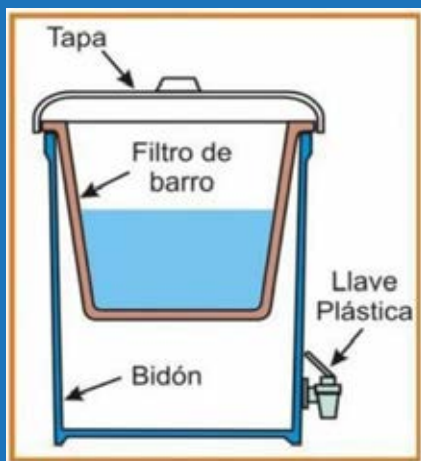


Uso de filtros, yambui

Efectivo y práctico para el consumo inmediato del agua. El agua debe ser extraída de la fuente en un recipiente limpio y llenar el yambui hasta un poco más de la mitad de su capacidad. Dejar reposar por unos 20 a 30 minutos, tiempo durante el cual el agua se filtra y se descontamina, es decir, el filtro de barro separa los microorganismos que puede contener el agua y la potabiliza para su consumo. Se ha demostrado que esta técnica purifica el agua en un 99%

YAMBUI

1. Para el primer uso debemos lavar el bidón:



Luego de lavarse las manos correctamente se debe llenar el bidón con agua (hasta llenar un cuarto de su capacidad) y añadir 2 cucharadas de cloro (o 1 a 2 gotas por litro de lavandina)

Dejar reposar 15 a 20 minutos, y luego lavar con una esponja limpia el bidón y la tapa.

Desechar el agua y enjuagar con agua filtrada o hervida.

2. Cómo usar el yambui



Escoja un lugar húmedo, limpio y seguro para colocar el yambui. Colocar con cuidado el filtro de barro dentro del depósito.

En el primer uso, llenar el filtro de barro y abrir la llave para que filtre el sabor a barro, repetir hasta que desaparezca el sabor.

Si el agua colectada está muy sucia, filtrar con un trapo fino y limpio sobre el filtro de barro. Dejar decantar por 24 horas.

Mantener el filtro lleno y tapado, esto nos rendirá aproximadamente 1 a 2 litros de agua por hora.

3. Cómo lavar el yambui

Cuando el agua tarda en pasar por el filtro de barro es señal de que está sucio y con los poros tapados. Esperar a que se vacíe el filtro de barro, sacar del bidón (previo lavado de manos con agua y jabón) y colocar sobre una palangana limpia. Echar 2 a 3 tazas de agua filtrada dentro del filtro de barro.

Cepillar el filtro de barro con un cepillo de lavar ropa (limpio, preferentemente de uso exclusivo) por dentro y por fuera. Si al cepillar se sueltan pequeños pedazos de barro, no se preocupe.

Enjuagar el filtro de barro con agua filtrada hasta que quede limpio.

OJO! NUNCA LAVAR EL FILTRO DE BARRO CON CLORO NI JABÓN, YA QUE ANULARÍA EL EFECTO DE LA PLATA COLOIDAL.

Lavar el filtro de barro cada 3 meses para mantener su capacidad.

Lavar el depósito cada mes con agua clorada o jabón como se mencionó al inicio.

Una vez finalizada la limpieza, coloque el filtro de barro dentro del depósito para continuar con su uso.



Producto Latinoamericano,
Elaborado por TEMHA S.A.
Tel.: +595 (0)491 433490
Web: www.temha.com.py



Ministerio de
**SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL**

Agua limpia: Mejor calidad de vida
2020