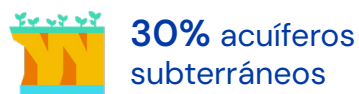
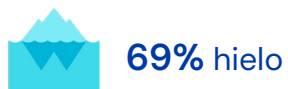


→ El **70%** de la superficie de la Tierra es agua y el **97 %** es agua salada.

→ **Menos del 1%** está disponible para el consumo humano.



La Organización Mundial de la Salud (OMS), estima que una persona requiere 100 litros de agua al día para satisfacer sus necesidades, tanto de consumo como de higiene. En España este consumo es de 130 litros por persona y día.

**A PESAR DE LOS AVANCES  
MILES DE MILLONES  
CARECEN DE SERVICIOS DE AGUA Y  
SANEAMIENTO**



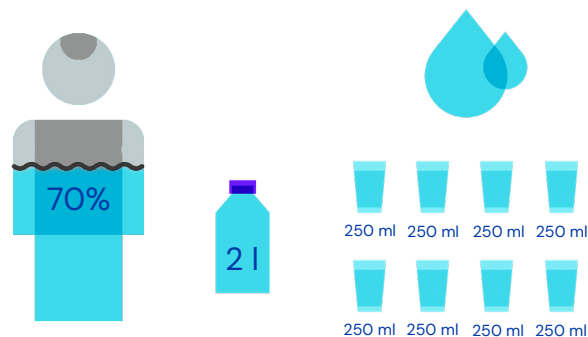
# Ahorra agua, es de todos



## ¿Por qué el agua es tan importante?

Constituye entre el 60–70% de nuestro cuerpo.

Ni la producimos ni almacenamos, por eso necesitamos ingerir entre 1.500 a 2.500 ml al día.



## ¿Qué funciones tiene en nuestro organismo?

- Regula nuestra temperatura.
- Transporta los nutrientes y O<sub>2</sub> a las células.
- Elimina los tóxicos.
- Regula las funciones cerebrales y nerviosas.
- Participa en el metabolismo vital y el sistema inmunológico.
- Participa en la digestión, la respiración y la circulación sanguínea.
- Interviene en la contracción muscular y lubrica y amortigua las articulaciones.
- Mantiene las funciones de protección de la piel.

## ¿Qué podemos hacer para disponer de más agua?



### En el trabajo

- Cerrar bien los grifos y arreglar los que goteen.
- Instalar aireadores o reductores de caudal de agua.
- No dejar el agua corriendo.
- Utilizar grifos monomando y/o con pulsador.
- Mejor instalar cisternas de doble carga.



### En casa

- Cerrar los grifos mientras no se utilicen al lavarnos o cepillarnos los dientes.
- No descongelar los alimentos bajo el grifo.
- El lavavajillas y la lavadora bien llenos.
- Mejor ducharse que bañarse y el tiempo mínimo necesario.
- Puede recogerse el agua mientras esperamos a que se caliente y aprovecharla después.



### En el jardín

- Mejor plantas autóctonas: consumen menos agua y se adaptan mejor al clima.
- Aprovecha el agua recogida de otros usos para regar las plantas.
- Riega de noche, y si dispones de instalación, mejor por goteo o aspersores de alta eficiencia con temporizadores.

## ¿Y para mantener su calidad y poder reutilizarla?



- El inodoro no es una papelera.



- Ojo con tirar toallitas y aceites al alcantarillado.



- No tires pinturas, disolventes, medicamentos u otros productos tóxicos a las cañerías. Llévalos al punto limpio para su correcta eliminación.



- Utiliza productos de limpieza respetuosos con el medio ambiente y siempre en la mínima cantidad.