

Beber agua en exceso también puede ser peligroso: qué es la intoxicación hídrica y cómo prevenirla

Beber poca agua es dañino, pero hacerlo en exceso también. Conocé los síntomas, riesgos y recomendaciones médicas sobre el consumo adecuado de agua según los expertos.

Día Mundial del Agua

El Día Mundial del Agua se celebra anualmente el 22 de marzo como un medio de llamar la atención sobre la importancia del agua dulce y la defensa de la gestión sostenible de los recursos de agua dulce

Por [Rodrigo Desmedt](#)

Es una oportunidad de aprender más sobre temas relacionados con el agua, sirve de inspiración para compartir los problemas relacionados con el agua y tomar medidas para cambiar la situación.

El tema del Día Mundial del Agua 2019 es **“No dejar a nadie atrás”**. Se trata de una adaptación de la promesa central de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible: **todo el mundo debe beneficiarse del progreso del desarrollo sostenible**.

¿Cuál es el problema?

Hoy en día millones de personas viven todavía sin agua potable

–en el hogar, la escuela, el lugar de trabajo, la granja, la fábrica– y luchan por sobrevivir y prosperar.

A menudo se ignora a los grupos marginados **–mujeres, niños, refugiados, pueblos indígenas, personas con discapacidad y muchos otros–** y, a veces, se los discrimina cuando intentan conseguir y gestionar el agua potable que necesitan.

¿Qué relación guarda con el agua?

Una de las metas del Objetivo de Desarrollo Sostenible, **consiste en garantizar la disponibilidad y la gestión sostenible del agua y el saneamiento para todos de aquí a 2030.** Por definición, eso significa no dejar a nadie atrás.

¿Qué significa agua potable?

La expresión “agua potable” es la versión abreviada de **“servicio de abastecimiento de agua potable gestionado de manera segura”,** es decir, agua a la que puede accederse en las viviendas, cuando se la necesita y que no está contaminada.

¿Por qué es importante?

El agua es un derecho humano de toda persona, sea quien sea y esté donde esté. El acceso al agua es uno de los puntales de la salud pública y, por tanto, es decisivo para lograr el **desarrollo sostenible y construir un mundo estable y próspero.** No podemos avanzar como sociedad global mientras haya tanta gente que vive sin agua potable.

¿Qué es el derecho humano al agua?

En 2010, las Naciones Unidas reconocieron que **“el derecho al agua potable y el saneamiento es un derecho humano esencial para el pleno disfrute de la vida y de todos los derechos humanos.”**

Por derecho humano al agua se entiende **el derecho de toda**

persona, sin discriminación, a disponer de agua suficiente, segura, aceptable, accesible y asequible para uso personal y doméstico, y comprende el agua para el consumo, el saneamiento, la colada, la preparación de alimentos y la higiene personal y doméstica.

¿Por qué se deja atrás sin agua potable?

Se deja a gente atrás sin agua potable por múltiples razones. Algunos de los “motivos de discriminación” por los que algunas personas resultan especialmente desfavorecidas en lo que respecta al acceso al agua son:

- El sexo y el género;
- La raza, la etnia, la religión, la condición de nacimiento, la casta, el idioma y la nacionalidad;
- La discapacidad, la edad y el estado de salud;
- La tenencia de bienes, el lugar de residencia, y la situación económica y social.

Otros factores, tales como la degradación del medio ambiente, el cambio climático, el crecimiento demográfico, los conflictos, los flujos de migración y los desplazamientos forzados, también pueden perjudicar de manera desproporcionada a los grupos marginados por las repercusiones que tienen en el agua.