

en la superficie y la otra mitad de fuentes subterráneas. Dependemos casi completamente de la precipitación que llena nuestros ríos y lagos. Se estima que alrededor de 4.2 millones de galones de lluvia caen sobre los Estados Unidos de Norteamérica cada año, sólo un 6% de los cuales es usado por el hombre; 70% se evapora o se usa donde cae, y 24% regresa al mar. El agua de la superficie suele tener elementos suspendidos, plantas y microorganismos; pero menos minerales que el agua subterránea. El agua subterránea es generalmente más potable que el agua de la superficie, y hay mayor cantidad de ésta—20 veces más, el equivalente de 20 años de lluvia continua en este país. Cerca de un 30% del agua de la superficie proviene de agua subterránea que se filtra hacia el exterior. Aunque se estima que solamente cerca de un 2% puede estar contaminada en la actualidad, esta se encuentra en su mayoría próxima a los lugares más habitados, donde se la usa para beber. Y cuando se contamina, toma más tiempo para ser purificada a causa de la falta de oxígeno, del sol y de movimiento. Aproximadamente la mitad de los problemas de la contaminación del agua se origina en escapes de tanques de almacenamiento de gasolina, en los sistemas de alcantarillado, en las plantas de depuración residual, en los pozos sépticos y en la industria. El resto viene del combustible que sale de los vehículos en los estacionamientos, de los céspedes, de la agricultura y de las obras de construcción. Estas fuentes no sólo afectan el agua de la superficie, sino que los solventes y los pesticidas también son capaces de chorrear poco a poco a través del suelo hasta alcanzar los depósitos subterráneos que se encuentran en lo profundo de la tierra.

Los viejos contaminaste, tales como los virus, las bacterias y otros microbios todavía están con nosotros, produciendo polio, catarros, influenza, hepatitis, cáncer tifoidea, salmonella, cólera, disentería amébrica, mielitis y otras enfermedades. Muchos de estos organismos se introducen en los suministros de agua a través de los baños públicos, los pozos negros, las letrinas, la limpieza de los pozos sépticos, la purificación inadecuada del agua, la falta de buenas medidas sanitarias. La mayor parte del tiempo, éstas pueden ser controladas mediante el saneamiento apropiado y el tratamiento del cloro. El cloro, a pesar de todo el bien que ha hecho en contrarrestar los microbios, puede facilitar más tarde las enfermedades crónicas. El cloro se combina con diversas sustancias químicas orgánicas, produciendo cloroformo y metanos trihalogenados, los cuales pueden producir arteriosclerosis y cáncer del recto, el colon y la vejiga. La proporción entre el peligro y el beneficio de añadir fluoruro el agua (como preventivo de las caries), todavía se está debatiendo.

En vista de la extraordinaria cantidad de contaminantes que están siendo introducidos diariamente en nuestro suministro de agua, la naturaleza está abrumada en sus esfuerzos por purificarlo. Nuestra lucha por limpiar nuestra agua no ha seguido el mismo ritmo que nuestra contaminación.

Anticipamos ver más soluciones que modernicen y ayuden a resolver el problema de la contaminación del agua. Por lo menos, hay métodos para asegurar la purificación del agua potable con unidades domésticas para su tratamiento, si éstas son necesarias o deseadas. Pero, ¿por cuánto tiempo podremos sobrevivir si seguimos contaminando a la velocidad actual? Cualquiera sea la respuesta a esa pregunta y sea cual fuere la dirección en que decidamos ir en nuestra administración de los recursos de la tierra, tenemos esta seguridad de parte de Dios. Nuestra tierra tan maltratada va a experimentar una tremenda re-creación, en la cual los océanos contaminados serán una cosa del pasado, y solamente agua clara y pura fluirá a través de ella.

“Vi un cielo nuevo y una tierra nueva; porque el primer cielo y la primera tierra desaparecieron, y el mar ya no existe más. Después me mostró un río limpio de agua de vida, resplandeciente como cristal, que salta del trono de Dios y del Cordero”. Apocalipsis 21:1; 22:1.

Instrucciones para el uso de remedios caseros sencillos, tales como la hidroterapia, son provistos de manera clara y simple en el libro en inglés Home Remedies, Massage, Charcoal and Other Simple Remedies. Esta disponible al precio de \$9.95 más el envío por correo.

Recopilado por Kurt Unglaub, M.P.H.

Esta serie de folletos de información de salud incluye los títulos siguientes: El aire puro, La luz solar, La abstinencia, El descanso, El ejercicio, La dieta apropiada, El agua, Confianza en el Poder Divino



Ministerio de la Salud
Adventista

787-758-8282 EXT. 255



El agua

Dijo también Dios: “Júntense las aguas que están debajo de los cielos en un lugar, descúbrase lo seco. Y fue así. Y llamó Dios a lo seco tierra y a la reunión de las aguas mares. Y vio Dios que era bueno”. Génesis 1:9-10

Tenemos alrededor de 326 millones de millas cúbicas de agua cubriendo 70% de nuestro planeta. Además, hay una incalculable cantidad de agua en el suelo y vapor en la atmósfera. Por los pasados 5,000 años de la historia de la tierra, este mismo suministro de agua ha estado renovándose a través de un proceso interminable de evaporación, condensación y precipitación. Durante todo ese ciclo sirve y nutre a toda forma de vida animal y vegetal. Trae generosamente sus bendiciones, permanece hasta que hace su obra y entonces se retira, muchas veces llevándose una carga de materiales de desecho, la cual distribuye liberalmente entre otras formas de vida a lo largo de su curso como alimento útil.

El agua es la molécula más común en el cuerpo humano. Los adultos son aproximadamente de 45% a 75% agua, dependiendo del porcentaje de grasa en el cuerpo— las células de grasa contienen menos agua que las de los músculos. Los tejidos musculares son de un 50% a un 70% agua, contienen aproximadamente la mitad del agua que se encuentra en el

cuerpo. No es de extrañar que uno se sienta débil cuando está falto de agua. La sangre es hasta un 80% agua, la materia gris del cerebro contiene un 70% a 85% de agua y los huesos de un 20% a un 33%. Aproximadamente cinco octavas del agua del cuerpo está dentro de las células y tres octavas está afuera, entre las células y en la circulación.

La respiración, la digestión, la circulación, las secreciones de las glándulas, la regulación de la temperatura, la eliminación de la temperatura, la eliminación de desechos, y prácticamente toda función del cuerpo requiere agua. El agua ayuda a lubricar, a separar, a proteger, y a dar flexibilidad a los músculos, a los ligamentos y a las articulaciones.

También necesitamos agua en el exterior. Los días del “baño semanal, ya sea o no necesario”, están en el pasado. Aún si no nos ensuciamos de manera aparente, al efectuar labores manuales al aire libre, nuestros poros están constantemente trabajando, segregando sudor, grasa del cuerpo y desechos. De esa manera, nuestra piel se beneficia y nuestra salud en general mejora al tomar un baño diario, en bañera o en una ducha. Aún lavar el cuerpo en frente del lavamanos con una toallita será provechoso.

El agua es más que un nutriente y un limpiador. Sus diferentes usos como tónico, estimulante, sedante y agente curativo, hace de ella el bálsamo de la naturaleza, si hubo alguna vez alguno. El agua tibia es relajante. Un baño corto y o una ducha, tienden a estimular. El frío prolongado deprime.

El agua en todas sus formas, (hielo, líquido y vapor) puede ser usada para provocar impresiones térmicas en la piel. A medida que estos cambios de temperatura son percibidos por los nervios de la piel, causan profundas reacciones por todo el cuerpo que tienen un efecto directo sobre la salud y el restablecimiento. Se han escrito libros que tratan en su totalidad acerca del tema de la “hidroterapia” o “terapia del agua” como se la llama a menudo.

Un ejemplo de un tratamiento semejante consiste en el uso de compresas de hielo para disminuir la inflamación de una dislocación o de una torcedura. Después de que el trauma inicial ha disminuido, aplicaciones alternadas de calor y frío al área afectada aumentan la circulación trayendo de esa manera sangre fresca para reparar el daño y llevarse los desechos acelerando el proceso de curación y disminuyendo el dolor.

Las infecciones y las inflamaciones pueden también ser tratadas con aplicaciones alternadas de calor y frío. El frío y el calor también estimulan la acción de los glóbulos blancos destructores de gérmenes, ayudándolos a realizar mejor su trabajo.

Un dolor de cabeza agudo, o casi cualquier dolor causado por congestión o inflamación, puede ser tratado aplicando frío al área afectada, mientras que el mismo tiempo se sumergen los pies en agua caliente hasta más arriba de los tobillos. El frío tiende a “llevarse” la congestión mientras que

el calor la atrae o la “empuja”, nivelando así la circulación y reduciendo la inflamación y el dolor.

El cuerpo reconvierte todo menos 10 de los 40,000 vasos de agua que usa diariamente. Cerca de 400 galones de sangre pasan diariamente a través de los riñones y aproximadamente 50 galones son en realidad filtrados. De esta cantidad solamente cerca de 5-6 tazas de agua se pierden en la orina. Otras 2 tazas son exhaladas a través de los pulmones en forma de vapor de agua $\frac{1}{2}$ vaso se elimina a través de millones de glándulas sudoríparas localizadas allí. De las 10 tazas de agua que se pierden cada día, recuperamos aproximadamente 3 tazas en los alimentos que comemos y $1\frac{1}{2}$ tazas adicionales están disponibles como un derivado del metabolismo de la energía. Esto nos deja $5\frac{1}{2}$ tazas de agua diarias que deben ser reemplazadas tomando agua. Por supuesto, este es el requerimiento mínimo. Es una idea saludable tomar más que eso para asegurarnos de que tenemos todo lo que necesitamos.

Varios factores pueden aumentar nuestra necesidad de agua. Vivir en un clima seco y caliente o grandes altitudes, como también el ejercicio físico y la enfermedad pueden aumentar nuestra necesidad en un 80% o más. Una excesiva cantidad de sal, azúcar o proteína en la dieta requiere más agua para procesarla. El vómito, la diarrea, la lactancia y hasta una pituita aumentan nuestra pérdida de agua y ésta debe ser sustituida ingiriendo más agua.

Los síntomas de la deshidratación (el no tener suficiente agua). Incluye la sed, sequedad en la boca, el letargo, la confusión mental, una reducción de la elasticidad en la piel, los ojos hundidos, fiebre, una orina oscura y escasa, acumulación de urea, creatinina y sodio en la sangre, el espesamiento de la sangre, conmoción estreñimiento, infecciones y piedras en los riñones y la vejiga, recuentos elevados de hemoglobina y hematocrito. Un 20% de pérdida de agua significa la muerte. La sed no es necesariamente una guía confiable para darnos la seguridad de que estamos tomando suficiente agua. Generalmente necesitamos más agua de lo que pensamos.

No hay nada mejor que un plan sistemático de tomar agua. Aquí le ofrecemos una sugerencia: tome 2 vasos de agua (16z onzas) al levantarse. Este es un buen sistema de purificación al comenzar el día. Entonces, 2 vasos de agua a media mañana y otros 2 a mitad de la tarde. Otra manera es llevarse con usted un litro y tomarlo a sorbos en el curso de la mañana y luego otro litro en la tarde siguiendo el mismo procedimiento. Puede que sea necesaria una mayor cantidad de agua que esta, dependiendo de las circunstancias.

Aumentando nuestro consumo de agua disminuimos la carga de trabajo que ponemos sobre los riñones, cuyo labor es purificar la sangre. Es como la diferencia entre lavar una cantidad de platos en un fregadero lleno o en un pequeño tazón. Mucha de la llamada sangre cansada es probablemente sangre sucia que necesita un buen lavado interno.

Es mejor evitar el tomar agua de 10-15 minutos antes de comer o de 1-2 horas después de las comidas. Esta práctica mejora la digestión, porque el jugo gástrico no es diluido.

También, no es bueno beber agua muy fría con las comidas, porque detiene temporalmente la digestión. Además, el agua muy fría disminuye las señales de sed, de modo que uno tiende a no beber lo suficiente. La mejor agua para tomar es la que tiene una temperatura ligeramente tibia o fresca. El agua caliente justo antes de las comidas es una buena medicina cuando hay enfermedad. Sin embargo, las bebidas como el té [cafeinado], el café, la cocoa, las bebidas gaseosas y alcohólicas es mejor que sean evitadas porque contienen ingredientes malsanos y realmente aumentan la sed al actuar como diuréticos. Muchas personas prefieren estas bebidas al sabor de su agua potable. El mal sabor de esta generalmente se debe a que contiene algas minerales, gases o sustancias químicas orgánicas. Sin embargo, pequeñas cantidades de impurezas en el agua son menos dañinas que la dependencia de estos líquidos sustitutos o el no beber suficiente agua.

Hay bebidas herbales que son mucho mejores que el té regular. Las bebidas de cereales tales como el Postum, el Pero y el Roma tienen un sabor parecido al del café y pueden tomar el lugar de éste. Estos productos no contienen nada de cafeína ni cafeol (un irritante del estómago), el cual aún el café descafeinado todavía contiene.

El algarrobo es un sustituto natural y nutritivo del chocolate. Puede ser preparado como una bebida caliente parecida a la cocoa. Los dulces que se confeccionan con el algarrobo, pueden ser o no un golosina saludable, dependiendo de los otros ingredientes que se le añadan.

Para reemplazar las bebidas alcohólicas hay jugos de frutas burbujeantes que no contienen alcohol o agua mineral efervescente. Estas bebidas no echarán a perder esa ocasión especial como lo hace tan a menudo el alcohol.

Las bebidas gaseosas no pueden ganar. Si se le saca la cafeína que contienen, aún les queda el azúcar. Si se les remueve el azúcar y la cafeína, todavía les quedan los ácidos que contribuyen a la excreción del calcio y la pérdida de minerales en los huesos. ¿Qué le parece la vieja y familiar agua en lugar de la soda? Puede tomarse un jugo de frutas ocasionalmente. Pero no debe abusarse de estos porque son productos refinados. Se obtiene una fuerte dosis de azúcar de fruta, como también mucha azúcar añadida, sin fibra. Recuerde, se necesitan cinco naranjas para hacer un vaso de jugo. Vigile el contenido de sodio de algunos jugos vegetales. El agua pura es todavía la mejor selección. Un poquito de limón o de menta en un jarrón de agua fresca, hace que el agua del grifo sea más agradable de tomar.

Hay cuatro fuentes de agua: la precipitación (la lluvia, la nieve, etc.), el agua subterránea (depósitos y manantiales subterráneos), el agua de la superficie (lagos, ríos, etc.), y el agua de mar. Solamente alrededor de un 3% del agua de la tierra es fresca, pero la mayoría de esta se encuentra congelada en los casquetes polares y los glaciares. Hay abundante agua fresca en el cielo –aproximadamente 326 millones de millas cúbicas de ella. Muy poca agua potable se obtiene directamente del cielo o de los océanos. Conseguimos cerca de la mitad de fuentes