

# AGUA

## Su papel en la salud del viajero

### Siempre potable

Usa agua potable –embotellada o tratada adecuadamente– tanto para el consumo como para cepillarte los dientes.

Evita los cubitos de hielo y ten cuidado con algunos zumos de fruta.



### Bien hidratados

El agua es imprescindible para el buen funcionamiento del organismo, sobre todo por su papel en...



Transporte de nutrientes y oxígeno a las células



Eliminación de residuos y toxinas



Regulación de la temperatura corporal

### Manos limpias

Lavarse las manos con agua y jabón es la medida más económica, sencilla y eficaz para reducir el riesgo de infecciones.

Además contribuye a reducir las resistencias antimicrobianas.



### Caldo de cultivo

El agua es tan esencial para las personas como para otras formas de vida, como los patógenos microscópicos que causan enfermedades infecciosas.



**Cólera**  
(bacteria *Vibrio cholerae*)



**Fiebre tifoidea**  
(bacteria *Salmonella typhi*)



**Hepatitis A**  
(virus de la hepatitis A)



**Diarrea**  
(bacterias, virus y parásitos)



**Amebiasis**  
(ameba *Entamoeba histolytica*)

### ¡Vigila donde chapoteas!

Las charcas son de vital importancia para algunos vectores de enfermedades parasitarias.

Caracol de agua dulce



Esquistosomiasis (Bilharziasis)

Mosca negra (*Simulium*)



Oncocercosis (Ceguera del río)

Moquitos



Dengue  
Fiebre amarilla  
Chikunguña  
Malaria

Flebotomos



Leishmaniasis