

# UDS

**NOMBRE:**

**ADRIANA YARISBETH TRUJILLO OLETA**

**ASIGNATURA:**

**COMUNICACIÓN ORAL**

**DOCENTE:**

**JHOANI ELIZABETH LOPEZ PEREZ**

**CARRERA:**

**MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA**

A dynamic water splash background in shades of blue and white, with numerous bubbles and droplets scattered throughout. The splash is most prominent at the top and bottom edges of the page.

**UDS**

**MI UNIVERSIDAD**

**ASIGNATURA:**

COMUNICACIÓN ORAL

**CATEDRATICO:**

JHOANI ELIZABETH LÓPEZ PÉREZ

**NOMBRE DE L@S ALUMN@S:**

ANTONIO ARCOS DEMEZA

GALILEA GUTIÉRREZ TRUJILLO

KEVIN HARVEY MARTÍNEZ NAJERA

WENDY VANESSA CORDERO MENDOZA

ADRIANA YARISBETH TRUJILLO OLETA

**CARRERA:**

LICENCIATURA EN MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA

## INTRODUCCIÓN

El agua es un recurso fundamental para la existencia de la vida en la Tierra. No solo constituye la mayor parte del cuerpo humano, sino que también desempeña un papel crucial en procesos biológicos, industriales y ecológicos. A pesar de que aproximadamente el 71% de la superficie terrestre está cubierta de agua, solo una pequeña fracción es apta para el consumo humano, lo que resalta la necesidad de un uso responsable y eficiente de este recurso.

En el ámbito de la salud, el agua es esencial para la hidratación, la regulación de la temperatura corporal y la eliminación de toxinas. Su consumo adecuado mejora el rendimiento físico y mental, previene enfermedades y favorece el correcto funcionamiento de los órganos. Asimismo, en la vida cotidiana, el agua es indispensable para la higiene personal, la preparación de alimentos y la limpieza, actividades que garantizan un entorno saludable y seguro.

Además de su importancia para la salud y la vida diaria, el agua es un elemento clave en la producción de alimentos, la generación de energía y el desarrollo industrial. Sin embargo, problemas como la contaminación, el desperdicio y la escasez de agua afectan a millones de personas en todo el mundo, haciendo evidente la necesidad de promover su conservación y un consumo consciente.

Este documento analizará los beneficios del agua, su impacto en la vida cotidiana y las estrategias necesarias para su preservación. La gestión adecuada de este recurso no solo garantiza la sostenibilidad del planeta, sino que también contribuye al bienestar de las futuras generaciones.

# ÍNDICE

<b>BENEFICIOS DEL AGUA PARA LA SALUD.....</b>	<b>4</b>
Hidratación del cuerpo .....	4
Eliminación de toxinas.....	4
Mejora del rendimiento físico y mental .....	4
Promoción de una piel saludable .....	4
<b>El agua en la vida diaria .....</b>	<b>5</b>
Uso doméstico.....	5
Producción de alimentos .....	5
Generación de energía.....	5
Industria y comercio .....	5
<b>PROBLEMAS ASOCIADOS AL AGUA .....</b>	<b>6</b>
Escasez de agua.....	6
Contaminación del agua.....	6
Uso excesivo .....	6
<b>CONSERVACIÓN Y CUIDADO DEL AGUA .....</b>	<b>7</b>
Pequeñas acciones diarias .....	7
Educación y conciencia .....	7
Uso de tecnologías sostenibles.....	7
<b>CONCLUSION .....</b>	<b>8</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>9</b>

# **BENEFICIOS DEL AGUA PARA LA SALUD**

## **Hidratación del cuerpo**

El agua es el componente principal del cuerpo humano, representando aproximadamente el 60% de su composición. Es vital para la regulación de la temperatura corporal, permitiendo la transpiración y la disipación del calor en condiciones de altas temperaturas. Además, facilita la digestión al ayudar en la descomposición de los alimentos y la absorción de nutrientes esenciales. También lubrica las articulaciones, reduciendo el riesgo de lesiones y mejorando la movilidad.

## **Eliminación de toxinas**

El agua es un elemento fundamental para la depuración del organismo. A través de la orina y el sudor, el cuerpo expulsa sustancias de desecho y toxinas que, de acumularse, podrían provocar problemas de salud. Un adecuado consumo de agua favorece el funcionamiento de los riñones y el hígado, órganos encargados de filtrar y eliminar impurezas del cuerpo.

## **Mejora del rendimiento físico y mental**

La deshidratación afecta la energía del cuerpo y la capacidad de concentración, generando fatiga, mareos y dificultades cognitivas. Beber suficiente agua a lo largo del día contribuye a mantener un buen rendimiento físico y mental, evitando la pérdida de energía y favoreciendo el enfoque y la productividad en actividades diarias.

## **Promoción de una piel saludable**

El agua es clave para mantener una piel saludable, ya que ayuda a la hidratación y elasticidad de la misma. Un consumo adecuado previene problemas como la sequedad, irritación o la aparición prematura de arrugas. Además, contribuye a la eliminación de impurezas, reduciendo la presencia de acné y promoviendo una apariencia más fresca y luminosa.

## **EL AGUA EN LA VIDA DIARIA**

### **Uso doméstico**

El agua es un elemento fundamental en el hogar. Desde la preparación de alimentos hasta la higiene personal y la limpieza, su utilización diaria es indispensable. En promedio, una persona puede consumir entre 100 y 150 litros de agua al día, lo que resalta la importancia de su uso responsable.

### **Producción de alimentos**

El agua es esencial para la agricultura y la ganadería. Se utiliza para el riego de cultivos y la hidratación del ganado, asegurando la producción de alimentos que sustentan a la población mundial. Sin agua suficiente, la seguridad alimentaria se vería comprometida.

### **Generación de energía**

El agua es una fuente de energía limpia y renovable. A través de la energía hidroeléctrica, se genera electricidad sin emitir contaminantes, representando una alternativa sostenible frente a los combustibles fósiles.

### **Industria y comercio**

Muchas industrias dependen del agua para fabricar productos como textiles, papel y tecnología. Su uso eficiente en estos sectores puede reducir la contaminación y el desperdicio.

## **PROBLEMAS ASOCIADOS AL AGUA**

### **Escasez de agua**

Millones de personas en el mundo carecen de acceso al agua potable debido a factores como el cambio climático, el crecimiento poblacional y la contaminación de fuentes hídricas.

### **Contaminación del agua**

Los residuos industriales, pesticidas y desechos domésticos contaminan ríos y mares, afectando la biodiversidad y la salud humana.

### **Uso excesivo**

El desperdicio de agua en actividades cotidianas y procesos industriales contribuye a su agotamiento, lo que hace urgente adoptar medidas de conservación.

## **CONSERVACIÓN Y CUIDADO DEL AGUA**

### **Pequeñas acciones diarias**

- Cerrar el grifo mientras te cepillas los dientes.
- Reparar fugas en las tuberías.
- Usar electrodomésticos eficientes en consumo de agua.

### **Educación y conciencia**

Es crucial promover una cultura de ahorro y cuidado del agua desde edades tempranas.

### **Uso de tecnologías sostenibles**

Implementar sistemas de recolección de agua de lluvia o plantas de tratamiento para su reutilización.

## CONCLUSION

El agua es un recurso invaluable y limitado que desempeña un papel fundamental en la vida diaria, la salud, la producción de alimentos, la industria y el equilibrio ecológico del planeta. Su correcta gestión es crucial para garantizar el bienestar de las generaciones presentes y futuras.

Los problemas de escasez, contaminación y desperdicio de agua representan desafíos globales que requieren la adopción de medidas urgentes. La educación, la conciencia ambiental y la implementación de tecnologías sostenibles son clave para reducir el impacto negativo en los ecosistemas y asegurar el acceso equitativo a este recurso vital.

Cada individuo puede contribuir a la conservación del agua mediante acciones simples pero significativas, como el uso responsable en el hogar, la reducción del desperdicio y la promoción de hábitos sostenibles. La protección del agua es una responsabilidad compartida que, si se asume con compromiso, permitirá preservar este recurso esencial para la vida en la Tierra.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gleick, P. H. (2014). *The world's water, volume 8: The biennial report on freshwater resources*. Island Press.
2. Organización Mundial de la Salud. (2017). *Guías para la calidad del agua potable*. WHO Press.
3. Postel, S. (1999). *Pillars of sand: Can the irrigation miracle last?* W. W. Norton & Company.
4. UNESCO. (2020). *The United Nations world water development report 2020: Water and climate change*. United Nations.