



UDS UNIVERSIDAD DEL SURESTE

# ENSAYO BIOQUÍMICA

DOMINGO, 7 DE SEPTIEMBRE DE 2025

ANGELLI YARID BRAVO ALVARADO

BIOQUÍMICA

HUGO NAJERA HUANGOS

16



# ÍNDICE

**01**

**INTRODUCCIÓN**

**02**

**EL AGUA Y LA SALUD  
HUMANA**

**03**

**CONCLUSIONES**

**04**

**BIBLIOGRAFÍA**

## **INTRODUCCIÓN**

En este ensayo hablaremos sobre lo importante que es el agua en nuestro planeta, sin duda alguna es un recurso vital que sustenta la vida en todas sus formas, ¿Qué sería de nosotros sin el agua?, ¿sobreviviríamos?, el agua no sólo es necesaria para la agricultura, la industria y el equilibrio en los ecosistemas, aproximadamente el 65% del peso de nuestro cuerpo es agua, además de que el 70% de la superficie de la tierra también es agua. Desde regular la temperatura corporal hasta transportar nutrientes, el papel que juega en nuestra vida es indispensable para nuestro bienestar y supervivencia.

El ciclo hidrológico, un proceso natural impresionante, describe el movimiento continuo del agua en la Tierra, y es clave para entender la disponibilidad de este recurso. A través de etapas como la evaporación de océanos y ríos, la condensación en nubes, la precipitación en forma de lluvia y la infiltración en suelos y acuíferos, este ciclo regula el flujo del agua en nuestro planeta. Sin embargo, no podemos olvidar que factores como el cambio climático, la deforestación y la contaminación están alterando de mala manera los patrones del ciclo, esto nos afecta a todos, dejando problemas como la sequía, temperaturas extremas y disminuye la disponibilidad y calidad del agua. Comprender el ciclo hidrológico nos puede ayudar para encontrar estrategias sostenibles de conservación y uso eficiente.

Debido al gran incremento de población que hay en el mundo, y los impactos climáticos veo necesario abordar este tema.

## **EL AGUA Y LA SALUD HUMANA**

Tener acceso a agua limpia es de suma importancia para prevenir enfermedades como la diarrea, la disentería, entre otras, estas pueden tener consecuencias graves para la salud, sin olvidar que también juega un papel muy importante en la nutrición, y es necesaria para prevenir problemas como la desnutrición y la deshidratación. Sin embargo, los factores mencionados en el párrafo anterior, como la contaminación, tiene consecuencias graves, los seres humanos tenemos la tarea de cuidar el medio ambiente, dejar de tirar basura, talar arboles o quemar, es de gran importancia, para nosotros es demasiado fácil hacerlo sin darnos cuenta que estas acciones al final nos terminan perjudicando.

Al dañar el ciclo hidrológico, la cantidad y calidad del agua sería mucho más baja, por lo tanto, es fundamental que hagamos conciencia y tomemos las medidas necesarias para ya

no seguir haciéndole daño al planeta. Desde realizar una acción pequeña como lo es reutilizar, podemos obtener grandes beneficios, ¿Es realmente necesario que los humanos contaminemos el agua y el planeta para satisfacer nuestras necesidades?, la respuesta es no, pero la gran mayoría prefiere tirar su basura en la calle que llevársela a su casa y allá hacerlo. Es responsabilidad de cada persona cuidar el agua, esta en cada uno prevenir enfermedades.

## **CONCLUSIÓN**

El agua es un recurso vital para la supervivencia humana y la salud del planeta, sin ella, no podríamos vivir, ya que es esencial para la higiene personal, ¿Cómo nos bañaríamos sin agua?, en sí, es importante para la salud en general, nos ayuda a prevenir enfermedades y para mantener un equilibrio saludable en nuestro cuerpo.

La importancia que tiene es indiscutible, y es de suma importancia tomar medidas para proteger y conservar este recurso, no sólo por ahora si no también para las futuras generaciones, cuidar el agua es como cuidar la vida misma, y es nuestra responsabilidad, de nadie más. Los desafíos que conlleva esto son diarios, requiere un esfuerzo tanto del gobierno, comunidades e individuos, así como también apoyar programas, campañas que promuevan su cuidado.

La protección del agua es una cuestión de justicia social, económica y ambiental, todos tenemos derecho a ella y eso debe ser respetado, al trabajar juntos podemos asegurar un futuro saludable y próspero para todos, preservando la belleza de la naturaleza y la riqueza natural.

## Bibliografía

(Ecología verde, s.f.) <https://www.ecologiaverde.com/importancia-del-agua-para-el-planeta-y-el-ser-humano-179.html>

(Geo enciclopedia, s.f.) <https://www.geoenciclopedia.com/que-porcentaje-de-agua-tiene-la-tierra-y-su-distribucion-886.html>

(Ecología verde, s.f.) <https://www.ecologiaverde.com/que-es-el-ciclo-hidrologico-etapas-e-importancia-3832.html>

(Climate impact, s.f.) <https://www.climateimpact.com/news-insights/insights/effects-of-deforestation/>



