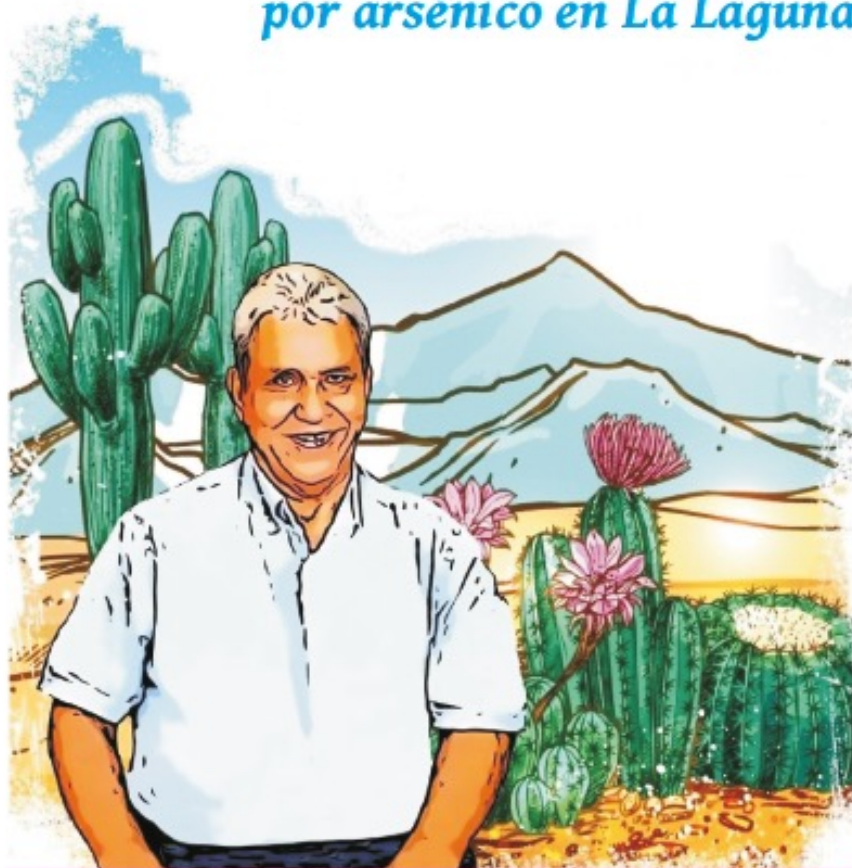


salvando vidas

*Alternativas comunitarias
a la contaminación del agua
por arsénico en La Laguna*



“Solo con un enorme esfuerzo ciudadano y una Ley General de Aguas que garantice que las decisiones se tomen con participación amplia y con transparencia, podremos abrir las puertas al futuro del agua”

Para el combate al hidroarsenicismo crónico regional endémico, es muy importante la participación y organización comunitaria.



Comunidades de La Laguna se dan a la tarea de construir alternativas a la contaminación del agua por arsénico y a su impacto en la salud humana.



Llegue o no llegue el proyecto presidencial Agua Saludable para La Laguna, hombres y mujeres construyen, desde abajo:

- ° Casas comunitarias del agua
 - ° Contralorías Ciudadanas Autónomas del Agua
 - ° Democratización de Módulos de Riego
 - ° Recuperación de derechos de agua
 - ° Lucha por solución de conflictos agrarios
 - ° Medidas sanitarias preventivas
 - ° Prácticas agro ecológicas
- Entre otras...

Pero falta lo que falta...



"A pesar de que la Región Lagunera ha sido ampliamente estudiada, no existen a la fecha políticas públicas que tiendan a eliminar o mitigar los efectos a la salud provocados por la exposición al arsénico. Particularmente, no existe una vigilancia epidemiológica que dé información dura y sostenible, desde el punto de vista de seguimiento epidemiológico para evaluar y caracterizar el hidroarsenicismo en poblaciones y poder trazar políticas en Salud Pública para su manejo y obtener recursos para este fin. El Proyecto Pronaces, del cual se está



hablando y se está presentando, tiene como una de sus metas y objetivos centrales, desarrollar un instrumento de vigilancia epidemiológica, pilotarlo y validarlo a nivel de la Región Lagunera."

Dr. Gonzalo García Vargas, epidemiólogo

El arsénico es un metaloide que si se ingiere en gran cantidad, es muy peligroso para la salud.

Todo mundo en La Laguna sabe cuál es la causa,



La contaminación del agua por arsénico es producto de la explotación en gran escala de la fuentes subterráneas de agua.

Y también se sabe quién lo provoca y qué males produce

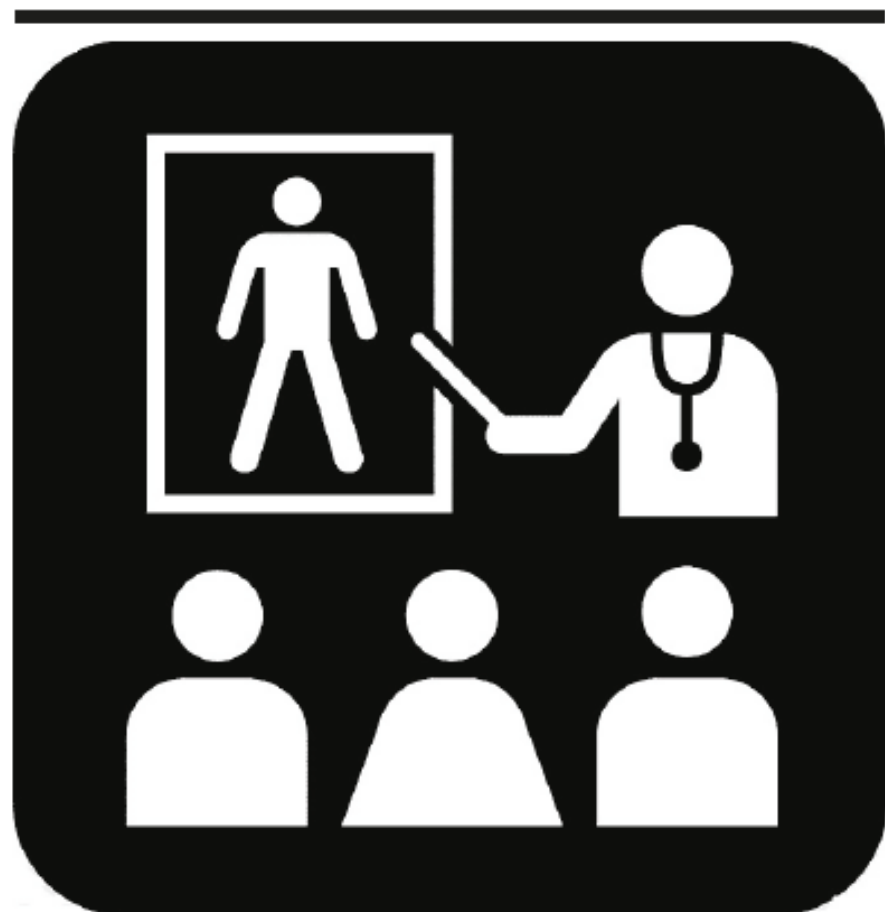


Es cáncer, ¿verdad?

Sí, y me siento morir. Me alegro de que estés aquí, a mi lado...



Las principales enfermedades relacionadas al arsénico son cáncer de piel, nariz, pulmón, hígado, próstata, vejiga, riñón, leucemia y linfomas, diabetes, hiperqueratosis, daño en neuronas, fibrosis pulmonar, enfermedades cardiovasculares, gastrointestinales, de reproducción y alteraciones orgánicas.



**URGE UNA CAMPAÑA
DE EDUCACIÓN SANITARIA
DESDE ABAJO,
CON PERSPECTIVA DE CONVERTIRSE
EN POLÍTICA PÚBLICA
CON MARCO LEGAL**

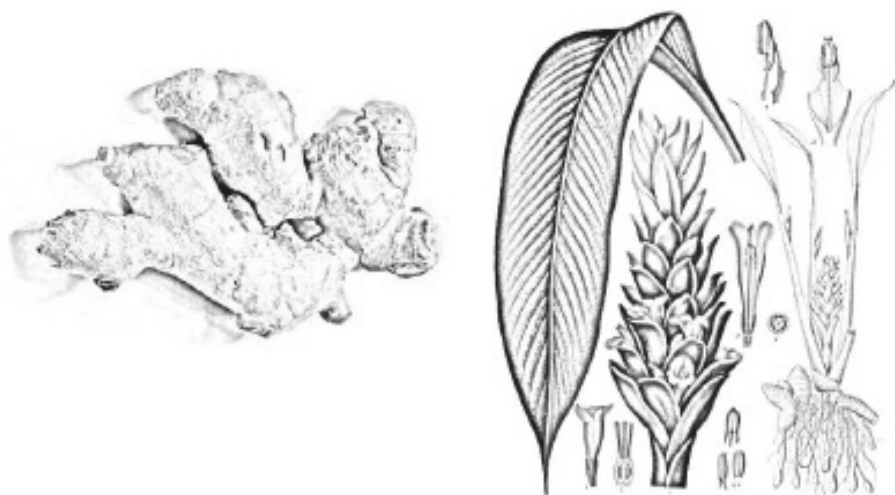
La comunidad se protege ante el agua contaminada con arsénico

Como medidas preventivas se recomienda:


- 🦉 **Prevención personal:** Lo más importante es beber agua purificada y no cocinar con agua de la llave.
- 🦉 **El arsénico no sólo se ingiere a través del agua de bebida sino también por los alimentos, como el frijol, que contiene una mayor concentración del metaloide debido al tiempo de cocción; igual sucede con el chile, la sandía y la uva al ser regados con agua contaminada.**
- 🦉 **Identificar y eliminar la fuente de contaminación de arsénico.**
- 🦉 **Hacer ejercicio regularmente.**
- 🦉 **Seguir indicaciones médicas.**
- 🦉 **Promover Contralorías Ciudadanas Autónomas del Agua.**



 Como condimento alimenticio, emplear cúrcuma.



La cúrcuma es una especie que se usa tradicionalmente como planta medicinal con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

 El ácido fólico es vitamina B que ayuda al organismo a crear células vivas.

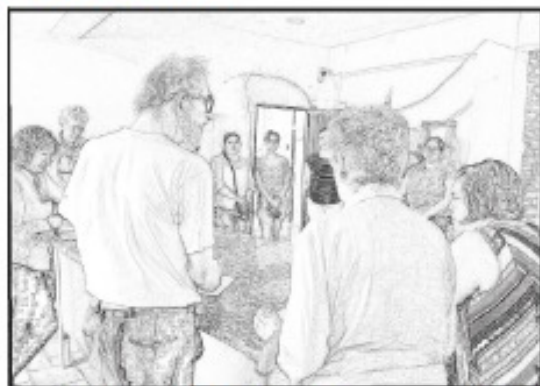


Entre los alimentos que contienen ácido fólico se encuentran vegetales de hojas verdes, frutas; guisantes secos, chicharos y nueces; panes enriquecidos, cereales y otros productos hechos con grano.

Las Casas del Agua es un proyecto comunitario, ambiental, socioeconómico y autónomo para abastecer a la población agua de calidad y sana a precios justos.



La Casa del Agua "Toño Simón" fue inaugurada el 22 de marzo del 2022 en el Ejido Lequeitio, municipio de Francisco I. Madero, Coahuila. La construcción del proyecto se mantiene gracias a la participación de la comunidad, que colabora en la operación de la purificadora y administración con perspectiva de organización autogestiva.

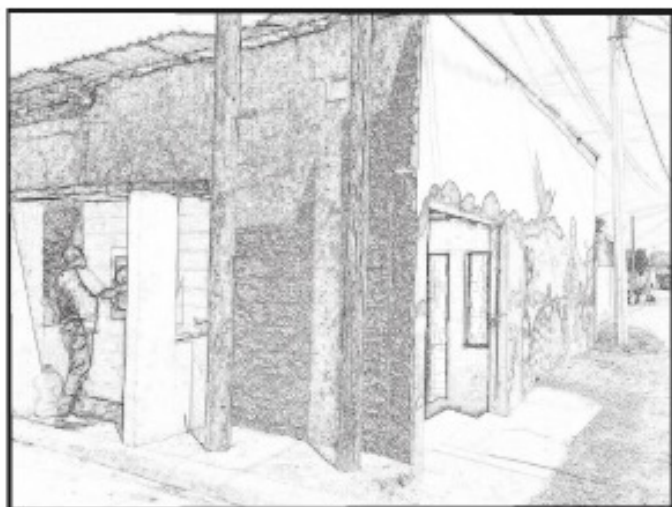


E inicia la segunda Casa del Agua, "Lorenzo Dávila", ahora en el Ejido Concordia, municipio de San Pedro de las Colonias.

Las Casas del Agua cuentan con principios de transparencia y rendición de cuentas.



El Comité de Vigilancia, nombrado en asamblea, supervisa las ventas semanales.



La Contraloría Ciudadana Autónoma del Agua de La Laguna da acompañamiento a los procesos de organización autogestivos.

Las prácticas agroecológicas sirven para mantener la salud del suelo y los cultivos, produciendo alimentos saludables en huertos de traspatio.



Estas prácticas de agroecología requieren labranza mínima, abonado orgánico, acolchado del suelo, uso de semillas nativas, asociación y rotación de cultivos, barreras y cercas vivas, manejo integral del agua y manejo agroecológico de plagas y enfermedades.



Las Contralorías Ciudadanas Autónomas del Agua, que también se construyen como alternativa en La Laguna, se sustentan jurídicamente en los derechos de información, de petición, de asociación y de participación en diversos sectores de la sociedad para la planeación democrática del desarrollo nacional, los cuales están plasmados en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en los artículos 4º, 6º, 8º 9º y 26 respectivamente.

La Reforma al artículo 4º constitucional del 8 de febrero del 2012, consagra la participación ciudadana.



Con su innovativo mandato la Contraloría Ciudadana Autónoma del Agua busca garantizar el acceso y uso equitativo y sustentable del agua para la población de nuestro país.



Diseño: Julio César Ramírez / Jaime Arellano. Crédito de imagen de portada, a quien corresponda.

Proyecto apoyado por el CONAHCYT en 2023