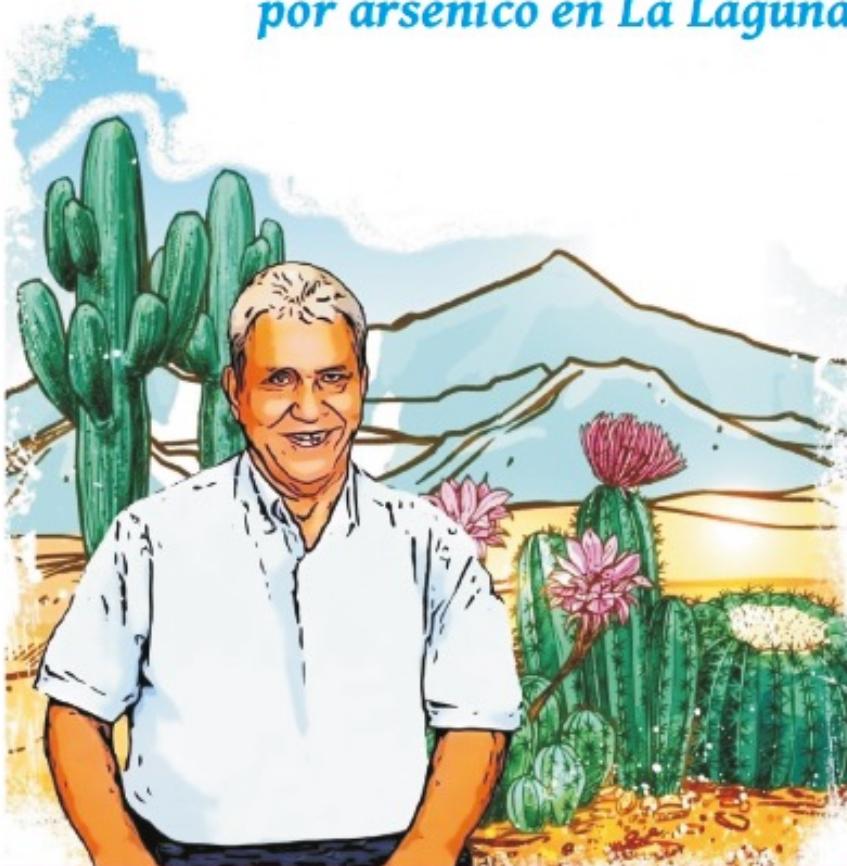


# salvando vidas

---

*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



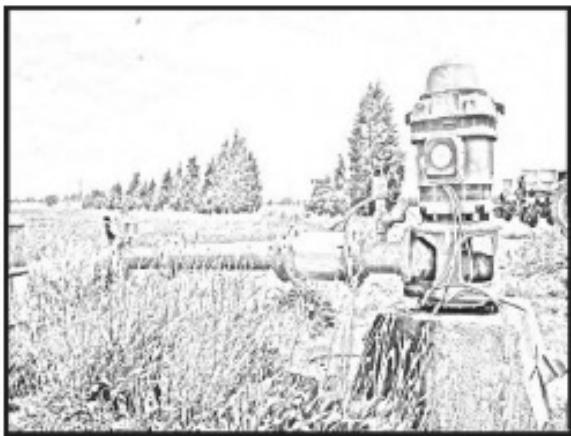
VER  
RA

hablando y se está presentando, tiene como una de sus metas y objetivos centrales, desarrollar un instrumento de vigilancia epidemiológica, pilotarlo y validarla 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.**

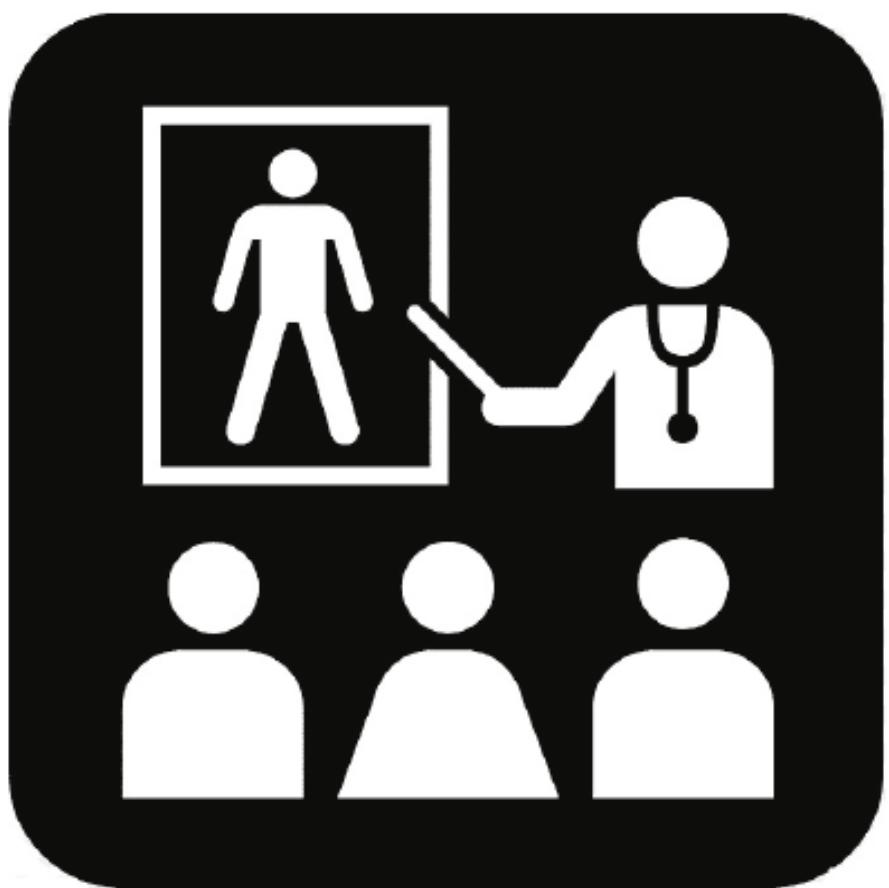
Todo mundo en La Laguna  
sabe cuál es la causa.



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



**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**

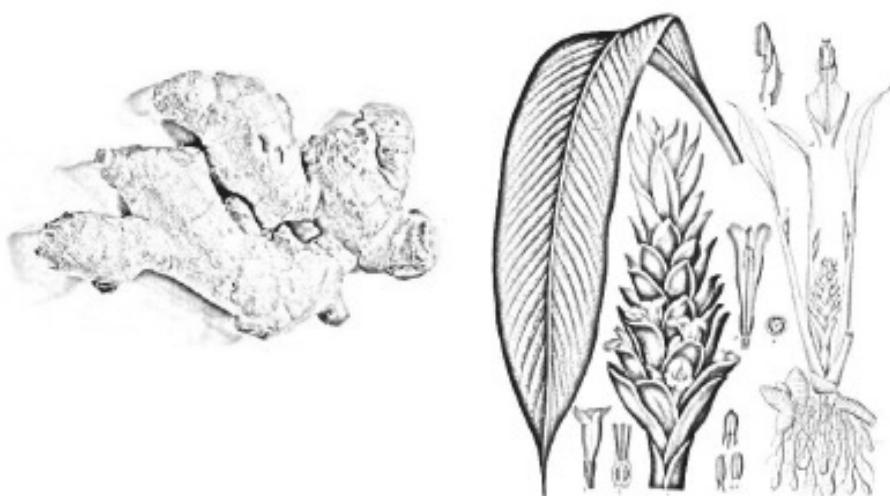
## **La comunidad se protege ante el agua contaminada con arsénico**

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.



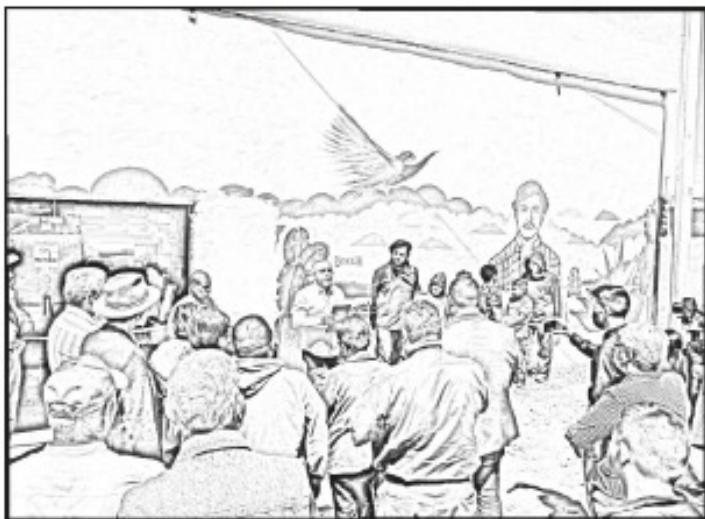
La cúrcuma es una especie que se usa tradicionalmente como planta medicinal con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

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

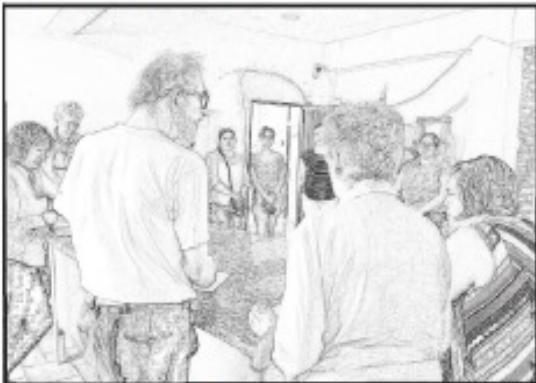


Entre los alimentos que contienen ácido fólico se encuentran vegetales de hojas verdes, frutas; guisantes secos, chicharos y nueces; panes enriquecidos, cereales y otros productos hechos con grano.

**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.**

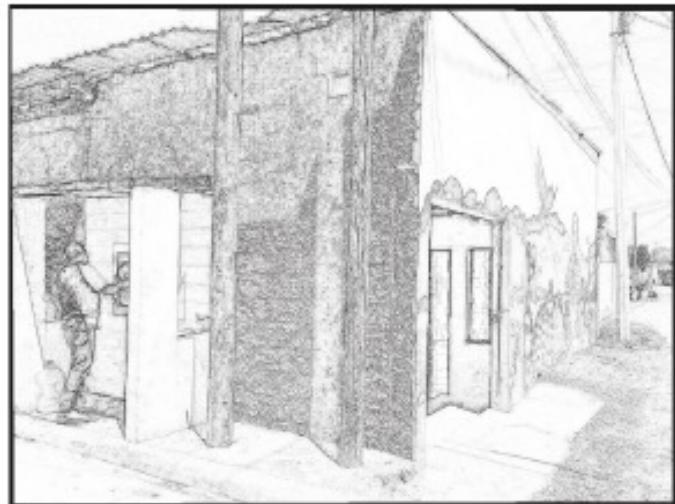


**E inicia la segunda Casa del Agua, "Lorenzo Dávila", ahora en el Ejido Concordia, municipio de San Pedro de las Colonias.**

**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.

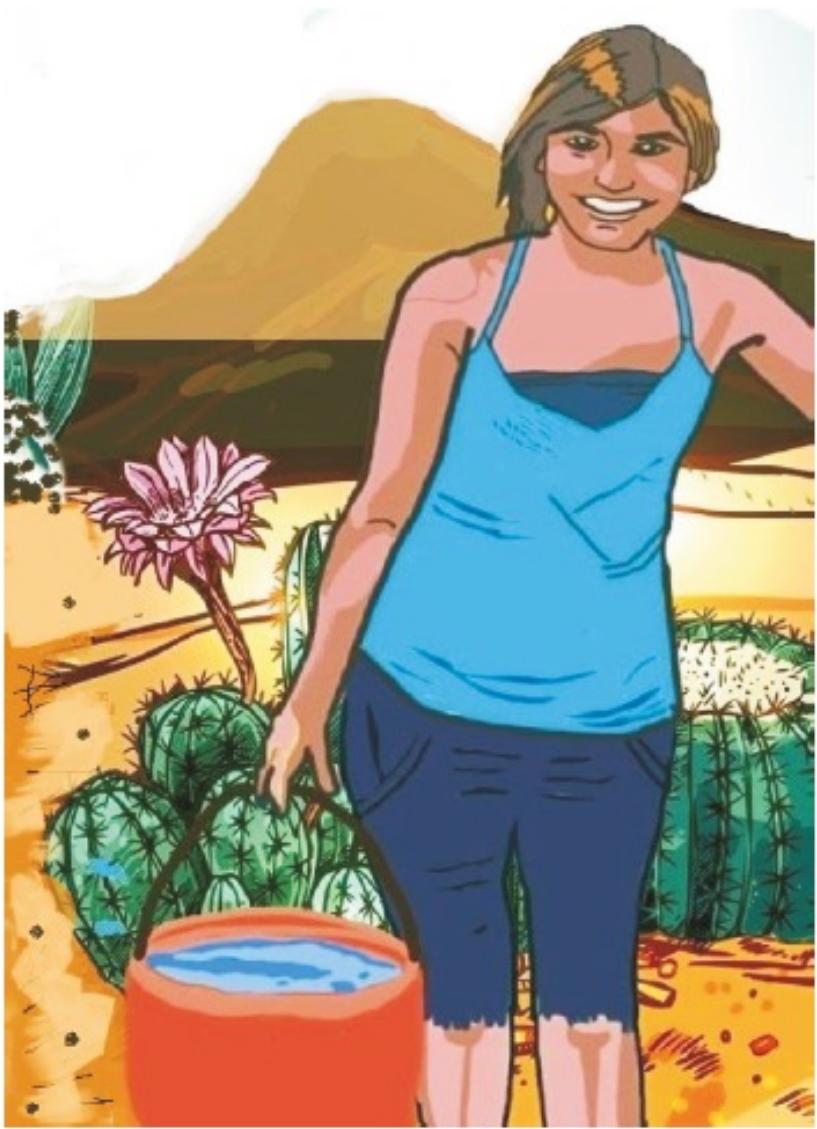


Las Contralorías Ciudadanas Autónomas del Agua, que también se construyen como alternativa en La Laguna, se sustentan jurídicamente en los derechos de información, de petición, de asociación y de participación en diversos sectores de la sociedad para la planeación democrática del desarrollo nacional,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

La Reforma al artículo 4° 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