



Departamento de Salud Pública de Iowa
Oficina de Servicios de Salud Ambiental

Recomendaciones para el consumo de agua

Los individuos involucrados en actividad física o expuestos al exceso de calor pueden necesitar consumir 2 galones de agua o más por día/2-4 vasos de ocho onzas por hora.

Si no se dispone de un suministro adecuado de agua pura, puede ser necesario limitar el consumo de agua (y la actividad física) a la siguiente cantidad por persona y día:

Bebiendo y cocinando: un galón

Limpieza personal: un galón

Lavandería y lavavajillas: dos galones

Si las cantidades de agua antes mencionadas no están disponibles, limite severamente la actividad física y vaya a una instalación con aire acondicionado y un mínimo de dos galones por persona por día debe ser racionado para beber y para la limpieza personal solamente. Cualquier agua "adicional" debe conservarse para lavar la ropa y los platos.

Nota: Las necesidades individuales de hidratación varían dependiendo de la salud general y la actividad física, estas son recomendaciones promedio para adultos sanos. Los bebés, niños o ancianos no deben racionar el agua si es posible.

Fuente: Disaster Field Manual for Environmental Health Specialists (Manual de Campo de Desastres para Especialistas en Salud Ambiental). Carmichael, CA: California Association of Environmental Health Administrators (Asociación de Administradores de Salud Ambiental de California), 2005.

Revisado el 18 de marzo de 2019