

# Día del Agua



SEREMI DE MEDIO AMBIENTE

## Importancia de los Ecosistemas Acuáticos en la Región

El Secretario Regional de Medio Ambiente, Pablo Pinto, destacó la relevancia de los ecosistemas acuáticos en la Región del Bío-Bío, subrayando su papel como reservorios de biodiversidad y fuentes de agua dulce. Pinto resaltó la presencia significativa de humedales y otros ecosistemas importantes, como la cuenca del lago Lanalhue y la Bahía de Coronel.

“La presencia de estos ecosistemas acuáticos no solo es vital para la biodiversidad, sino que también asegura el suministro de agua dulce para el futuro”, señaló Pinto. Destacó el trabajo realizado para proteger humedales urbanos y santuarios de la naturaleza, incluyendo la desembo-

Se hace hincapié en la importancia económica y cultural del recurso hídrico para la región, influyendo en la agricultura, la hidroenergía, la industria, el turismo y el comercio, así como en la economía familiar campesina

cadura del río Bío Bío, así como el desarrollo de normativas ambientales para garantizar la calidad del agua en la región.

Pinto hizo hincapié en la importancia



económica y cultural del recurso hídrico para la región, influyendo en la agricultura, la hidroenergía, la industria, el turismo y el comercio, así como en la economía familiar campesina. “El recurso hídrico es parte de nuestra identidad y nuestro quehacer diario”, añadió.

La autoridad subrayó la necesidad de una gestión adecuada de estos ecosistemas acuáticos, especialmente en el contexto de la crisis climática, la pérdida de biodiversidad y la contaminación. “Hemos avanzado en la protección de estos espacios y en la promoción de la gobernanza participativa, trabajando en conjunto con comunidades, autoridades y el sector privado para garantizar su preservación a largo plazo”, afirmó.

Pinto concluyó lo relevante de la implementación de planes a mediano y largo plazo para proteger estos recursos naturales y asegurar su disponibilidad para las generaciones futuras, como una forma de abordar las crisis ambientales actuales. “Nuestros hijos y nietos deben poder disfrutar de estos recursos naturales, y es nuestra responsabilidad asegurar que así sea”, finalizó.



### CUIDAR EL AGUA, ES CUIDARTE A TI Y A TODO EL MUNDO.

Este día mundial del agua, en Colbún queremos que seamos conscientes de su importancia y sobre todo, seamos constantes con su cuidado.

## Edición Especial Día del Agua

**E**l agua es la esencia misma de la vida. Más que un simple líquido, es el componente fundamental de nuestro cuerpo, esencial para mantener todas las funciones corporales en equilibrio. Desde el transporte de nutrientes hasta la regulación de la temperatura corporal, el agua desempeña un papel crucial en nuestra salud y bienestar general.

Según la nutricionista Vanessa Venegas, experta en nutrición y salud pública, "el agua es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. No solo nos hidrata, sino que también participa en la digestión, absorción y transporte de nutrientes, así como en la eliminación de toxinas a través de la orina y el sudor."

La hidratación adecuada es esencial para mantener el rendimiento físico y cognitivo. Incluso una leve deshidratación puede afectar negativamente nuestra concentración, estado de ánimo y capacidad de rendimiento. Por lo tanto, es fundamental mantenerse hidratado durante todo el día, especialmente durante la actividad física y en climas cálidos.

El agua también desempeña un papel vital en el mantenimiento de la salud de la piel. Una hidratación adecuada ayuda a

## La importancia vital de consumir agua para el organismo

Es un nutriente esencial que juega un papel vital en casi todas las funciones corporales. Al prestar atención a nuestras necesidades de hidratación y asegurarnos de consumir suficiente agua, podemos mantenernos saludables, energizados y funcionar al máximo de nuestro potencial.

mantener la elasticidad de la piel, previene la sequedad y la formación de arrugas prematuras. "La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y está constantemente expuesta a factores ambientales que pueden deshidratarla. Consumir suficiente agua es una forma sencilla pero efectiva de mantener la salud y la apariencia juvenil de la piel", afirma Vanessa.

Además, el agua es un aliado importante en la pérdida de peso y la regulación del apetito. Beber agua antes de las comidas puede ayudar a reducir la ingesta calórica al hacernos sentir más llenos, lo que puede

de ser beneficioso para aquellos que intentan controlar su peso. "A menudo, la sed se confunde con el hambre, lo que puede llevar a un aumento innecesario en la ingesta de alimentos. Mantenerse hidratado puede ayudar a evitar este problema y promover una ingesta de alimentos más equilibrada", agrega.

Sin embargo, a pesar de la importancia innegable del agua para nuestra salud, muchas personas no consumen la cantidad adecuada. La nutricionista advierte: "Es crucial que prestemos atención a nuestras necesidades de hidratación y que no espe-

remos a tener sed para beber agua. La sed es un signo de deshidratación y no debe ser ignorada".

Para garantizar una hidratación adecuada, se recomienda seguir algunas pautas simples:

1. Beber suficiente agua durante todo el día: Mantener una botella de agua a mano y hacer un esfuerzo consciente para beber regularmente puede ayudar a satisfacer las necesidades de hidratación.

2. Elegir agua como bebida principal: Optar por agua en lugar de bebidas azucaradas o con cafeína puede ayudar a reducir la ingesta de calorías y mejorar la hidratación.

3. Ajustar la ingesta según las necesidades individuales: La cantidad de agua que necesita una persona puede variar según factores como la edad, el sexo, el nivel de actividad y las condiciones climáticas. Es importante ajustar la ingesta de agua según las necesidades individuales.

### PubliReportaje

Aguas Concepción es la empresa hidratadora oficial del Club de fútbol Huachipato, actual monarca del campeonato nacional. Además del equipo de básquetbol deportivo Universidad de Concepción, quien es el tricampeón de la liga nacional.

Este año suman al Club de fútbol Deportes Concepción a sus patrocinios y apuestan por su regreso a la división de honor.

"Desde el inicio hemos fomentado el deporte y sabemos lo importante que es la hidratación para lograr un alto rendimiento. Nos enorgullece ser auspiciador oficial de los campeones nacionales y de incorporar a nuestra familia al equipo con mayor apoyo de la región. Estamos seguros que ascenderán, ya que nuestro primer año de auspicio ha sido cábala", destacó Dalton Campos, director ejecutivo de Aguas Concepción.

Hoy, en el Día Mundial del agua, Aguas Concepción agradece a sus clientes e instituciones aliadas por conver-

## LOS CAMPEONES DE CHILE SE HIDRATAN CON AGUAS CONCEPCIÓN



tirla en la empresa con mayor presencia de la región, abasteciendo a más de mil hogares del gran Concepción y, además de cientos de organizaciones del sector público y privado.

"En estos momentos estamos desarrollando un nuevo plan de crecimiento, que nos permitirá abrir una segunda planta de tratamiento y sumar una tercera región a nuestras actuales zonas

de reparto", enfatizó Dalton Campos.

Para quienes deseen contactarse, pueden solicitar servicio de agua purificada, venta, arriendo o comodatos

de dispensadores al correo [contacto@aguasconcepcion.cl](mailto:contacto@aguasconcepcion.cl) o al + 56 9 99116927. Y seguir en Instagram como [@aguasconcepcion](https://www.instagram.com/aguasconcepcion)