

El Agua en las Noticias



*Estudios sugieren
que el tomar un vaso
de agua al día extra
puede asistir en la
perdida de peso.*

Agua y la Perdida de Peso

La buena salud es el resultado natural de un estilo de vida saludable. El comer bien, hacer ejercicio y el descansar lo suficiente ayudan a mantener a una persona saludable, energética, y en buen estado. El tomar suficiente agua es también esencial para la buena salud, y los expertos ya han descubierto que también tiene un papel importante tanto como para el mantenimiento del peso, como para la pérdida de peso.

Así es como funciona: El agua ayuda al cuerpo a purificarse al efluir las toxinas y desechos de nuestras células. También ayuda con la digestión y la absorción de alimentos, ayuda a regular la temperatura corporal y acarrea a los nutrientes dentro del flujo sanguíneo.

Cuando no tomamos agua en cantidades suficientes nuestros cuerpos tienden a acumular la poca agua que les es disponible, dejándonos hinchados y deshidratados. Una leve deshidratación no sólo es incomoda, pero también peligrosa porque agobia a nuestros cuerpos y previene que funcionen al máximo. Sin embargo, cuando tomamos suficiente agua nuestros cuerpos se deshacen del exceso de fluidos y nuestro peso naturalmente baja. El tomar suficiente agua también ayuda a inhibir el apetito sin agregar libras ya que no contiene grasa ni calorías.

Tucson Water trabaja para asegurar que usted cuente con un suplemento fiable de agua limpia y segura, que le es disponible al abrir la llave. Y ahora que el agua ha sido reconocida como la mejor bebida de dieta, usted tiene una razón más para tomarla. Así que, tome con confianza.

EMPACT

Noticias de EMPACT – Información del Agua Hoy es publicada por el Equipo EMPACT encabezado por Tucson Water y proporciona información actualizada sobre la calidad del agua en el área metropolitana de Tucson. Para ser incluido en la lista de correo, por favor llame al 791-5080, ext. 1372, o envíe correo electrónico a Dan.Quintanar@tucsonaz.gov.

Para más información sobre el programa EMPACT para noticias de la calidad del agua, visite el sitio de internet de Tucson Water en www.cityoftucson.org/water. Para más información acerca de los programas EMPACT de USEPA a nivel nacional, visite el sitio de internet de EPA en www.epa.gov/empact.

PARTE DOS: "La Solución de las Grasas"

En la última edición de *Empact* le hablamos acerca del problema de las grasas en nuestra comunidad y cómo el Departamento de Administración de Drenaje del Condado de Pima (PCWWM) está ocupándose del problema, que se está convirtiendo en una gran preocupación para servicios de aguas sucias localmente y alrededor del país. Este artículo habla de "La Solución de la Grasa."

Los bloqueos de drenajes ocurren por una variedad de razones, pero una común – e inevitable – causa es el deshecho de manteca, aceites y grasas dentro del sistema sanitario de colección de drenajes a través de desagües domésticos. La mayoría de las personas no saben que tan extenso y costoso es este problema en cuanto a términos de impactos del medio ambiente, amenazas a la seguridad pública y el costo de limpieza.

Desbordamientos de Drenajes Sanitarios (SSOs) suceden más seguido durante los meses de Noviembre, Diciembre y Enero, cuando las familias cocinan más por los días festivos.

En el 2002 el Departamento de Administración de Drenaje del condado inició "Salve a Nuestros Drenajes" (Save our Sewers, o SOS), una campaña de información pública acerca del problema de la grasa y sus soluciones. La campaña utiliza un monstruo deforme morado de grasa que aparece en la televisión y visita escuelas locales y grupos comunitarios para ayudar a instruir en la prevención de SSOs causados por manteca, grasas y aceites.

"Hasta hoy este esfuerzo ha tenido un tremendo éxito, medido por una disminución total en el número de SSOs desde que inició la campaña," dijo Laura Hagen Fairbanks, especialista de relaciones comunitarias para el Departamento de Manejo de Aguas Sucias del condado. Entre el 2002 y el 2003, los Desbordamientos de Drenajes Sanitarios (SSOs) causados por grasa han disminuido un impresionante 16 por ciento durante los meses festivos.

"Los desbordamientos de drenajes sanitarios son un problema que operadores y administradores no pueden resolver solos," dijo el Subdirector de PCWWM, Jon Schladweiler. "Necesitamos la ayuda de nuestros clientes, su colaboración hasta hoy ha sido muy buena. Continuaremos difundiendo nuestro mensaje a través de la campaña SOS y con la ayuda de nuestros compañeros comunitarios, para así lograr que este año sea aún un mayor éxito."

Además de los resultados eminentes en los hogares, el departamento ha sido reconocido a escala nacional debido a la efectividad de la campaña. Recibió el Premio Nacional de Logro Ambiental – Información y Educación Pública, en la Categoría de Video – de la Asociación Metropolitana de Agencias de Drenaje por dos anuncios de servicio público de 30 segundos amenizando al Monstruo de la Grasa. Estos anuncios fueron creados por el Departamento Biomédico de Comunicaciones de la Universidad de Arizona.

Para más información acerca del Monstruo de Grasa y la campaña SOS, llame al Departamento de Manejo de Aguas Sucias del condado al (520) 740-6500, o visite al departamento en línea al www.wwm.co.pima.az.us.



Kathleen Chavez, Directora de PCWWM y Laura Hagen Fairbanks, Especialista en Relaciones Comunitarias, aceptan un reconocimiento de la Asociación Metropolitana de Agencias de Drenaje.



Las Maravillas del Agua

La primera semana de mayo se celebra anualmente como la Semana Nacional del Agua Potable y desde 2002 el tema ha sido las "Maravillas del Agua." La importancia del agua pasa muchas veces desapercibida y esta observación nacional nos hará tomar una pausa y pensar acerca del factor tan vital que el agua forma en nuestras vidas cotidianas. También nos recuerda a asegurarnos que estemos haciendo lo más posible para proteger este precioso recurso. Todos dependemos de un suplemento limpio y abundante de agua potable numerosas veces al día – cuando tomamos un trago de agua fresca, enjuagamos verduras frescas, preparamos una botella del bebé o cocinamos una comida. Sin importar cómo la utilizemos, cada gota proveniente de la llave ha sido examinada y tratada de acuerdo a los más altos estándares para asegurar que es segura. Tucson Water celebra las "Maravillas del Agua" todo el año al enfocarse en un tema importante: el uso inteligente del agua o su conservación.

Usted puede poner de su parte al utilizar el agua inteligentemente en el hogar y en el trabajo. El sembrar plantas desérticas, cerrar la llave cuando lava la loza y se cepilla los dientes, e instalando enseres con tubería de bajo flujo, son solo varias formas fáciles de ahorrar agua. El cubrir la piscina para reducir la evaporación y regar las plantas temprano en la mañana o en la tarde también ahorra agua – y disminuye su recibo mensual del agua.

Es también importante desechar apropiadamente de materiales peligrosos como el aceite, pinturas y limpiadores para conservar la calidad de nuestra agua potable en lugar de vaciarlos en el suelo, donde se absorben dentro de nuestro suplemento subterráneo de agua. El utilizar el agua inteligentemente significa que contaremos con más para todos – hoy y en el futuro.

Enfocando en Compañeros

Con casi 500 miembros, la Cámara de Comercio Hispana de Tucson (THCC) ofrece una variedad de beneficios y oportunidades de intercambio para ayudar a los negociantes a salir adelante y obtener acceso al mercado Hispano. La THCC también se asoció con la Ciudad de Tucson para diseminar información acerca de la calidad del agua a los miembros de la comunidad negociante Hispana a través de su folleto mensual, "El Informe," y a través de reuniones comunitarias. La organización se ocupa en servir a sus miembros y la comunidad negociante enfocándose en tres metas principales: educación, intercambio y apoyo.

Para más información, llame a las oficinas de la Cámara de Comercio Hispana de Tucson al (520) 620-0005, o visite su sitio de internet en www.hispanicchambertucson.org.



Fred Orozco, Presidente / Gerente General, Cámara de Comercio Hispana de Tucson.

