

Purificación de Agua para Higiene Personal y Sanitaria

Autor: EA4IPV

Fecha: 22/03/2026

Categoría: Higiene y Prevención

Etiquetas: Sin etiquetas

Agua para Higiene vs Agua para Consumo

En una crisis, la falta de higiene mata más personas que la propia sed. Las epidemias de cólera, disentería y tifus en campos de refugiados lo demuestran. El agua para higiene no necesita el mismo nivel de purificación que el agua de consumo.

Niveles de Calidad

NivelUsoTratamiento

PotableBeber, cocinar, lavar heridas abiertasFiltración + desinfección completa

Higiene básicaLavado de manos, ducha, ropaSedimentación + cloración básica

LimpiezaFregado de suelosSedimentación mínima

Cloración con Lejía

UsoDosis (lejía 5%)Tiempo Contacto

Agua potable2 gotas/litro30 min

Higiene personal4-8 gotas/litro15 min

Desinfección superficies1 cucharada/litro10 min

Higiene Crítica: Lavado de Manos

La intervención sanitaria más efectiva. Reduce diarreas un 30-47% y respiratorias un 16-23%.

Técnica sin Agua Corriente

Sistema tippy-tap (botella con agujero) o bidón con grifo

Mojar manos, aplicar jabón (o ceniza de madera como sustituto)

Frotar todas las superficies 20 segundos

Enjuagar con agua limpia

Momentos Críticos

Antes de preparar/consumir alimentos

Después de usar la letrina

Antes/después de curar heridas

Después de tocar animales o residuos

Fabricación de Jabón Básico

Ceniza de madera dura (roble, haya): filtrar agua a través para obtener lejía de potasa (KOH)

Grasa animal: Sebo de vaca, cerdo o cabra

Mezclar lejía caliente con grasa 1:1, remover hasta espesar, moldear, curar 4-6 semanas

Ducha con Agua Limitada

Método mariner: Mojarse, cerrar agua, enjabonarse, enjuagar. 5-8 litros vs 50-80 normal

Baño de esponja: 1 litro y un trapo. Priorizar manos, axilas, ingles, pies

Ducha solar: Bolsa negra 20L al sol 4-6h. Alcanza 40-50°C en verano

Higiene Dental sin Pasta

Bicarbonato de sodio: Sustituto más efectivo

Sal fina: Antibacteriana aunque abrasiva

Ramita de sauce: Masticar extremo hasta formar fibras (contiene salicina)

Carbón activado: Uso puntual, no diario

Filtro de Arena para Grandes Volúmenes

Bidón 200L con grifo inferior

Capas de abajo arriba: grava gruesa 10cm, grava fina 10cm, arena gruesa 10cm, arena fina 30cm

Verter por arriba, recoger por grifo. Añadir cloración posterior