

# Estrés hídrico

**Elías Chávez**

A sus 30 años de edad Ursula Ramírez no sabe lo que es tener agua suficiente y limpia. Nació en Iztapalapa y para ella es normal destinar alrededor de 700 pesos mensuales al pago de agua, pues además de cubrir su adeudo por el suministro, desembolsa por la embotellada para beber y cocinar, así como por pipas para lavar ropa.

Es en el DF, donde los más pobres pagan más por el agua que los ricos, debido a lo que la académica e investigadora Gloria Soto, considera "el subsidio perverso del agua".

Así, mientras en colonias como Polanco, Lomas de Chapultepec, Del Valle y Coyoacán pagan agua barata y de buena calidad, en Iztapalapa y otras delegaciones padecen por el vital líquido.

La cultura del agua es la base para evitar que el "estrés hídrico" se agudice a grados extremos. Aquí, diez consejos:

1. Coloca dos botellas llenas dentro de la cisterna y ahorrarás de dos a cuatro litros cada vez que la uses.
2. Cierra la llave al lavarte los dientes o afeitarte.
3. Si tardas hasta diez minutos al bañarte en regadera puedes ahorrar 150 litros.
4. Arregla las goteras.
5. Si tienes plantas, riégalas al anochecer.
6. Escoge para tus macetas plantas de tu localidad.
7. La lavadora es donde más agua se gasta, busca un segundo uso.
8. Utiliza detergentes ecológicos, sin fosfatos.
9. Coloca difusores y demás mecanismos de ahorro.
10. Al lavar el auto, utiliza una cubeta y un buen trapo.

