

**CUIDAR EL AGUA  
ES COSA DE TOD@S**



# CUIDAR EL AGUA ES COSA DE TOD@S

## ¿HAS PENSADO EN LO EXTRAORDINARIO QUE ES ABRIR LA LLAVE Y TENER AGUA?

Tomarte un vaso de agua, bañarte, lavar los trastes o regar las plantas son actos tan naturales, que no nos detenemos a pensar en todo lo que pasa antes de que el agua llegue a nuestra casa, a nuestra vida.

Aquí, en el Distrito Federal contar con agua implica el trabajo de miles de personas, la extracción del subsuelo, a costa incluso del hundimiento de algunas zonas de la propia ciudad, y el traslado de millones de litros de agua de fuentes hídricas lejanas, entre otras actividades complicadas. Y es que vivimos en una urbe superpoblada, que además se ubica a más de 2 mil metros sobre el nivel del mar, lo que dificulta aún más su traslado.

El reto de toda la población de la ciudad, es entender que el agua dulce es un bien finito y escaso, que contar con ella significa un gran costo ambiental y económico para todos, y que tenemos que cuidarla en todas las formas posibles para seguir contando con ella, y sobre todo para asegurar que las generaciones futuras, también puedan tenerla.

Este folleto tiene el propósito de explicarte de dónde viene el agua que usamos, las dificultades de todos los días para contar con ella, así como de proporcionarte recomendaciones para cuidarla y darle el valor que tiene. Porque si lo piensas bien, lo cierto es que podemos prescindir de muchas cosas, pero del agua ¡nunca!

## ¿CUÁNTA AGUA USAMOS?

En nuestra ciudad, el promedio de consumo de agua por cada *chilang@* es de 320 litros por día, más de la que recomienda la ONU, y de lo que consumen los países europeos. Además existe un gran problema de falta de equidad en su distribución, por ejemplo, mientras las delegaciones como Tlalpan y Magdalena Contreras reciben cerca de 500 litros al día por habitante, otras demarcaciones con mayor número de población como: Iztapalapa, Venustiano Carranza y Gustavo A. Madero sólo cuentan con alrededor de 200 litros, y hay zonas donde las personas viven con menos de 20 litros diarios.

**AGUA**  
por persona  
Ciudad de México  
**320** LT/DÍA  
recomendada por la ONU  
**50-100** LT/DÍA

*mala*  
**DISTRIBUCIÓN**

Tlalpan

500<sup>LT</sup>/DÍA



Iztapalapa

200<sup>LT</sup>/DÍA



otras  
zonas

-20<sup>LT</sup>/DÍA



# balance de AGUA

## DELEGACIONES



POBLACIÓN	DELEGACIÓN	(m <sup>3</sup> /s) GASTO TOTAL	(l/hab/día) DOTACIÓN	POBLACIÓN	DELEGACIÓN	(m <sup>3</sup> /s) GASTO TOTAL	(l/hab/día) DOTACIÓN
1,783,535	Iztapalapa	4.746	235LT	413,649	Iztacalco	1.028	219LT
1,242,676	Gustavo A. Madero	3.340	237LT	372,111	Xochimilco	1.579	374LT
690,568	Álvaro Obregón	2.515	321LT	362,591	Benito Juárez	1.670	406LT
643,838	Coyoacán	2.589	355LT	354,803	Miguel Hidalgo	2.020	502LT
584,992	Tlalpán	3.712	560LT	304,611	Tlalhuac	0.725	210LT
519,224	Cuahutémoc	1.956	332LT	223,266	La Magdalena Contreras	1.402	554LT
465,571	Venustiano Carranza	1.071	203LT	152,306	Cuajimalpa de Morelos	0.505	293LT
443,071	Azcapotzalco	2.030	404LT	96,922	Milpa Alta	0.451	410LT

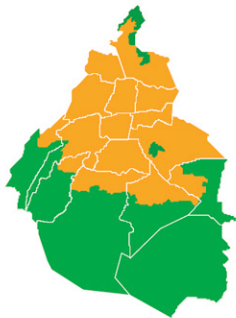
FUENTE: Dirección de agua potable y potabilización. Sistemas de agua de la Ciudad de México.

## ¿DE DÓNDE NOS LLEGA?

El suelo de conservación es la principal fuente de recarga del acuífero de la Ciudad de México: entre 60 y 70% del agua que consumimos en el Distrito Federal proviene de aquí.

Sin embargo, actualmente existe una gran sobreexplotación de estos mantos acuíferos, ya que la extracción de manantiales y pozos es mayor a la recarga, por dos razones fundamentales: la creciente demanda de la población y la reducción de zonas de captación de agua de lluvia. Se estima que por cada hectárea de suelo de conservación que se urbaniza la recarga de agua se reduce en 2.5 millones de litros de agua al año.

## suelo de CONSERVACIÓN



suelo urbano ■  
suelo de conservación ■

Nuestra segunda fuente más importante de abasto de agua son los sistemas Lerma y Cutzamala. El Lerma se construyó en los años cuarenta, ante la necesidad permanente de contar con nuevas fuentes de abastecimiento y reducir los impactos por la extracción del agua del subsuelo. Para la década de los sesenta, este sistema ya no es suficiente, se sigue sobre explotando el acuífero y la ciudad se hunde.

*sistema de agua*

**LERMA**

*abastece a la*

**Ciudad de México**

*desde los años cuarentas*

**YA NO ES  
SUFICIENTE**



*sistema de agua*

**CUTZAMALA**

*abastece desde 1982*

*desde Michoacán y el Estado de México*

**BOMBEA 1,600 METROS**

**RECORRE 127 KM**



Por lo que en 1982 empezó a funcionar el Sistema Cutzamala, que acarrea agua desde Michoacán y el Estado de México. Se bombea el líquido a 1,600 metros hacia arriba, y recorre 127 kilómetros aproximadamente, para surtir de agua a la Ciudad de México.

## Y... NO LA CUIDAMOS

Increíblemente, en nuestra ciudad desperdiciamos entre 35 y 40% del agua que llega. Esto sucede tanto en la infraestructura pública como en nuestras casas. Las principales razones del desperdicio de agua en la ciudad son:

Deficiencias en la operación e infraestructura para la captación y distribución del agua.

Malos hábitos de consumo en los usuarios y fugas domésticas.

Falta de una cultura del cuidado del agua.

*desperdiciamos*  
**35-40%**  
*del agua que llega*



Deficiencias en la operación e infraestructura



Fugas domésticas



Falta de aprovechamiento del agua de lluvia

## ES TIEMPO DE ACTUAR

---

Como puedes ver, el tema del cuidado y el uso eficiente del agua es responsabilidad compartida, autoridades y ciudadanía tenemos mucho por hacer. Y decididamente, tu participación para seguir contando con el vital líquido es fundamental. Por eso, aquí te damos unas cuantas ideas y te proponemos pequeños cambios en el uso del agua en tu vida diaria, que además nos permitirán ir construyendo una nueva cultura del aprovechamiento del agua.

Para conocer más recomendaciones, te invitamos a visitar la página [cuidarelagua.df.gob.mx](http://cuidarelagua.df.gob.mx).

El primer paso para cuidar el agua, como en todos los asuntos públicos, es que te informes, participes y monitorees a las autoridades y a tus representantes; que analices las medidas que se toman sobre el tema o bien que propongas aquellas que pueden ayudarnos a cuidar nuestro recurso y que benefician a tod@s.



## TE RECOMENDAMOS

Tomar conciencia de que el costo que pagas por el agua es inferior a su valor verdadero y que llegará el momento en que costará mucho más, por lo que debemos cuidarla y valorarla.

Riega jardines y macetas por la noche o muy temprano para evitar la evaporación del agua.



Enjuaga y limpia tu navaja de afeitar en un recipiente, no con la llave del agua abierta.



No compres botellitas de agua, llena un recipiente rellenable.



Al lavarte los dientes, utiliza sólo un vaso de agua.



2<sup>lit</sup>/<sub>día</sub>

El agua ayuda a la digestión, elimina toxinas y regula la temperatura corporal. Toma 2 litros de agua al día.



Coloca un buen filtro o purificador en tu casa y dile no al agua embotellada.



Recolecta el agua de lluvia para regar las plantas o limpiar la casa.

Revisa periódicamente las llaves del agua y las tuberías, para evitar fugas.



Cuando barras la calle, hazlo en seco, no con la manguera.



Si ves manchas de humedad en paredes y techos, son señales de fugas, identifica la causa y repáralas.



Coloca una cubeta debajo de la regadera mientras te bañas y dale otro uso.



Instala dispositivos ahorradores como: llaves, regaderas, inodoros, mingitorios, etc.



Cuando observes fugas de agua en la calle y deficiencias en el suministro, reporta al 5654-3210.



Cierra las llaves mientras te enjabonas.



Utiliza la mínima cantidad de detergente.



Cuando laves los trastes, evita que los residuos se vayan por el drenaje.

Usa la lavadora sólo con cargas completas.



Enjabona los trastes con la llave cerrada y enjuágalos rápidamente bajo un chorro de agua moderado.

Usa poca agua para cocer verduras y no la tires, prepara sopas con ella.



No utilices la taza del baño como basurero.

Si lavas la ropa en el lavadero, reutiliza el agua con la que enjuagaste para remojar la siguiente tanda.



## AGUA VIRTUAL

Adicionalmente al buen uso y cuidado que debemos tener y promover del agua que todos los días usamos, también se debe considerar el agua virtual que consumimos. El agua virtual es la cantidad de agua que se utiliza para la producción o integración de un producto o servicio. No la vemos pero se consume, según lo que compramos y usamos. Te sorprendería la cantidad de agua que se necesita para la fabricación de bienes que diariamente utilizamos.

El agua virtual también es nuestra responsabilidad, está relacionada con la forma en que consumimos productos. Si lo hacemos inteligentemente evitando comprar lo que no necesitamos y artículos que vienen de lejos, estaremos contribuyendo al cuidado del agua y del medio ambiente.

## AGUA requerida

Para algunos alimentos y artículos por kilo o pieza.

carne de vacuno	16 MIL LITROS	maíz	900 LITROS
un par de zapatos	8 MIL LITROS	bolsa de papas fritas	185 LITROS
arroz	3 MIL LITROS	una taza de café	140 LITROS
playera de algodón	2 MIL LITROS	un huevo	135 LT
trigo	1.300 LITROS	cerveza	50-80 LITROS
leche	1 MIL LITROS	medio litro refresco	35 LT

# TE SUGERIMOS

Produce tus propias  
verduras.



Procura evitar los empaques  
y embalajes.



No arrojes aceite, líquido  
de frenos o anticongelante  
al drenaje. Son sustancias  
altamente contaminantes.



Reduce tu consumo de carne.  
Requiere de menos agua la  
producción de semillas y vegetales.



Prefiere alimentos locales y  
de temporada.



Haz menos residuos y lleva bolsas  
de tela cuando vayas de compras.



Compra ropa de buena  
calidad y atemporal que te  
dure mucho tiempo.



## BIBLIOGRAFÍA

CONAGUA. El agua, mi Ciudad y Yo, Gerencia Regional del Valle de México y Sistema Cutzamala. México, DF, 2006.

Legorreta, Jorge. El Agua y La Ciudad de México, de Tenochtitlán a la Megalópolis del Siglo XXI, UAM, México, DF, 2006.

Los principales Retos del Sistema de Agua en la Ciudad de México, Ing. Rubén Aguirre Díaz. 2012. [http://www.agua.unam.mx/appam/assets/pdfs/ramon\\_aguirre.pdf](http://www.agua.unam.mx/appam/assets/pdfs/ramon_aguirre.pdf).

Art. "El Agua Virtual en México" Felipe I. Arregín Cortes. Revista Ciencia y Desarrollo, marzo, 2011. CONACYT. <http://www.conacyt.gob.mx/comunicacion/Revista/250/articulos/p-agua-virtual-en-mexico.html>



**CUIDAR EL AGUA  
ES COSA DE TOD@S**

*cuidarelagua.df.gob.mx.*





SECRETARÍA DEL  
MEDIO AMBIENTE

*[cuidarelagua.df.gob.mx](http://cuidarelagua.df.gob.mx)*

Este documento fue impreso en papel bond de 120 gramos, blanqueado sin cloro y elaborado con materiales reciclados, reciclables, fibras no provenientes de madera y materias primas provenientes de bosques con manejo forestal sustentable.

Agosto de 2013.



[sedema.df.gob.mx](http://sedema.df.gob.mx)

[df.gob.mx](http://df.gob.mx)