

Errores que casi me cuestan caro:

El agua que parecía limpia 💧



El día que el arroyo me traicionó

Era verano, hacía calor y llevaba varias horas caminando por una senda sin sombra. Cuando por fin llegué a un arroyo de montaña, cristalino y frío, me pareció un regalo de los dioses. Bajé la mochila, me arrodillé y **bebí directamente del agua**, confiando en lo que mis ojos veían. Grave error.

El error más común: “parece limpia, debe estar bien”

A todos nos enseñan que si el agua fluye, es clara, y viene de la montaña, es probablemente segura. Eso pensé yo. **No vi vacas cerca, ni casas, ni residuos. Todo parecía virgen.**



Bebí, rellené mis botellas y seguí el camino con la sensación de haber hecho una pausa perfecta. Solo que, unas horas más tarde, empecé a notar algo raro.

El cuerpo no miente: síntomas tras beber agua sin tratar

El malestar que empezó como un susurro

Dolor de estómago. Náuseas. Un ligero mareo. Pensé que era por el calor, por la caminata. Pero al llegar a casa esa noche, **los síntomas se intensificaron**. Al día siguiente, diarrea, fiebre y vómitos.

Fui al médico. “Probable giardiasis o alguna infección bacteriana leve. ¿Bebiste agua de río?”, preguntó. Asentí con vergüenza. El tratamiento fue leve, pero **el aprendizaje fue profundo**.

¿Qué aprendí al beber agua directamente del arroyo?

1. El agua puede parecer pura, pero estar contaminada

Los animales silvestres y domésticos no avisan. Un ciervo o una vaca río arriba puede haber contaminado el agua. **La giardia, E. coli o cryptosporidium no se ven a simple vista**.

2. Nunca bebas agua sin tratar, aunque estés en alta montaña

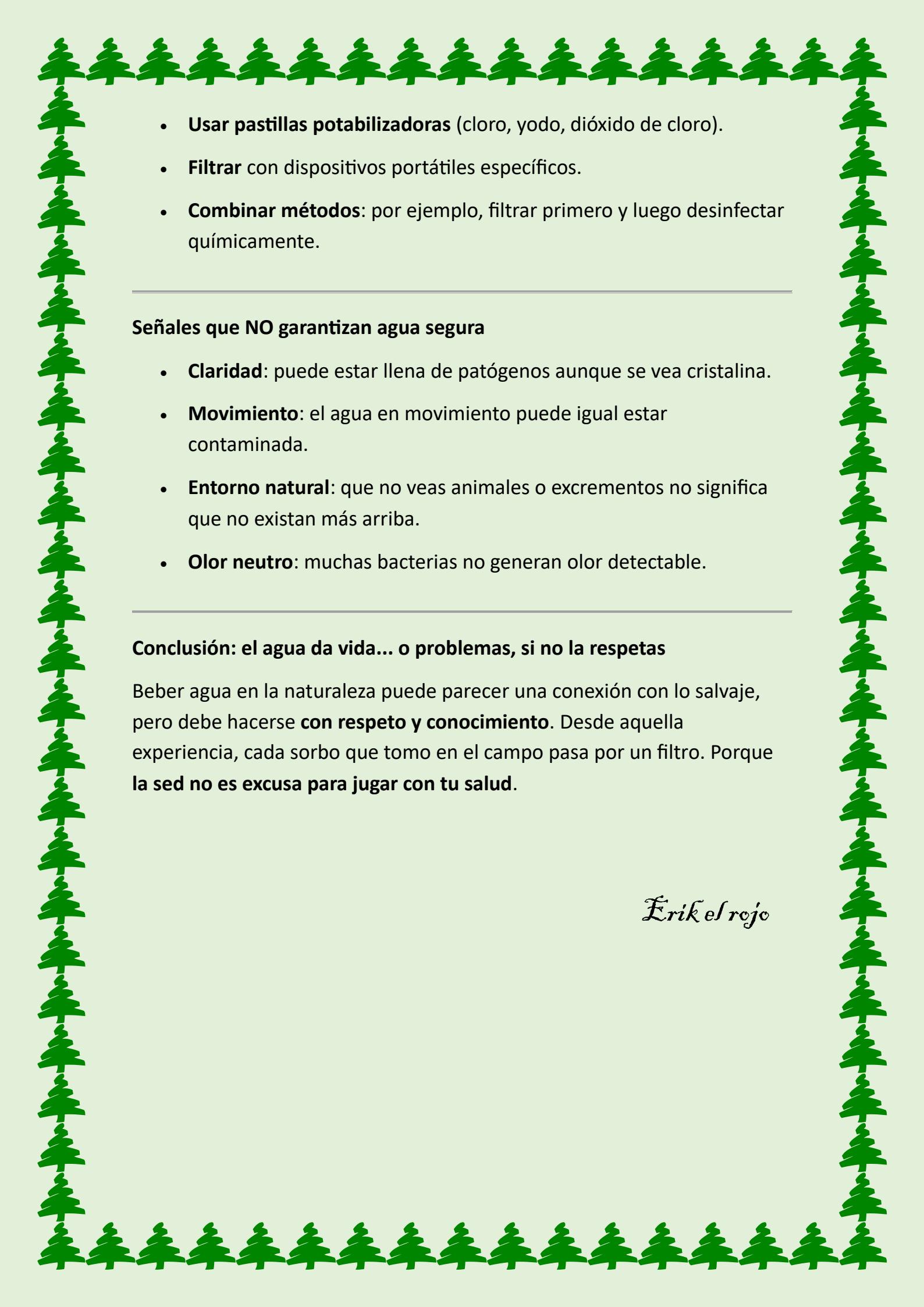
El entorno puede parecer virgen, pero eso no garantiza seguridad. **Incluso a más de 1.000 metros, el agua puede portar microorganismos peligrosos**.

Siempre lleva un método de potabilización contigo

Hoy día existen opciones muy ligeras: **filtros tipo LifeStraw o Sawyer, pastillas potabilizadoras, o hervir el agua**. Desde aquel día, **nunca salgo sin al menos un sistema de respaldo**.

Métodos seguros para potabilizar agua en el campo

- **Hervir el agua** durante al menos 1 minuto (3 si estás por encima de 2.000 m).

- 
- **Usar pastillas potabilizadoras** (cloro, yodo, dióxido de cloro).
 - **Filtrar** con dispositivos portátiles específicos.
 - **Combinar métodos**: por ejemplo, filtrar primero y luego desinfectar químicamente.
-

Señales que NO garantizan agua segura

- **Claridad**: puede estar llena de patógenos aunque se vea cristalina.
 - **Movimiento**: el agua en movimiento puede igual estar contaminada.
 - **Entorno natural**: que no veas animales o excrementos no significa que no existan más arriba.
 - **Olor neutro**: muchas bacterias no generan olor detectable.
-

Conclusión: el agua da vida... o problemas, si no la respetas

Beber agua en la naturaleza puede parecer una conexión con lo salvaje, pero debe hacerse **con respeto y conocimiento**. Desde aquella experiencia, cada sorbo que tomo en el campo pasa por un filtro. Porque **la sed no es excusa para jugar con tu salud**.

Erik el rojo