

CON EL FIN DE PASAR EN UN REFUGIO POR LO MENOS CON UN POCO DE ANIMO

¿Está tomando sus alimentos?

Se presenta muchas situaciones difíciles como no tener apetito por preocupaciones, no llegan suficiente productos alimenticios, pero a pesar de eso, debemos comer y proveer de energía a nuestro cuerpo.

- La Energía, es muy importante para contrarrestar el frío, para el mantenimiento de la condición física y la salud.
- Cuando no haya apetito, tratemos de ingerir bebidas energéticas y sopas, alimentos dulces.
- Los suministros de Socorro, debido a que el tipo de alimento es limitado, las vitaminas y minerales, fibras dietéticas es a menudo insuficientes. Al conseguirse jugos de frutas y verduras, alimentos de nutrición mejorada, tomemos estos alimentos con mucho ímpetu.
- Si tiene problemas como cuando no se tiene apetito, se tiene dificultades para comer cosas duras, sírvase consultar al staff encargado de asistencia médica y de alimentación.

Al comer

- Tratar en lo posible de no comer tomando el alimento directamente con la mano. Sino de la envoltura.



- Los alimentos que han sido repartidos consumirlos cuanto antes.

Tomemos líquidos

Como están limitadas las bebidas y los servicios higiénicos (toilet), tratamos de no ingerir líquidos. Cuando haya bebidas, sin limitarse, tomar suficiente líquido. Cuando el cuerpo no cuenta con suficiente líquido puede presentarse los siguientes síntomas :

- Deshidratación
- Infarto al miocardio
- Infarto cerebral
- Tromboembolismo venoso
- Hipotermia
- Estreñimiento



Vamos a mover el cuerpo

Para el trabajo de reconstrucción, habrá personas que mueven el cuerpo, pero en un refugio un lugar donde es limitado el espacio, disminuye el mover el cuerpo. Pero para el mantenimiento de la salud y condición física, cambio de ritmo, vamos a mover el cuerpo.

- ejercicios del pie (mover el pie y los dedos del pie, el talón mover verticalmente)
- Caminar dentro de la habitación o fuera
- Hacer ejercicios livianos etc.



Las personas que sufren de alergia a los alimentos, las personas que necesitan limitaciones en los alimentos por tratamiento, las embarazadas, etc, por favor sírvase consultar con el staff de atención médica y alimentación del refugio lo más pronto posible. Hay informaciones para Madres e hijos, personas de edad avanzada (hipertensión, incluyendo la diabetes). Las personas que lo necesiten por favor avisar.