

SU BUENA SALUD ES LA BUENA SALUD DE TODOS !!

Involuntariamente, en consideración de los hijos y nietos, es posible llegar a tener modestia en comer. Pero, si usted está con buena salud, conduce a la sana salud de la familia y de las personas alrededor.

1. TOMEMOS SUFICIENTE LIQUIDOS

En la vida de refugio, la falta de agua potable y debido a la falta del número de servicios higiénicos, tomamos líquidos moderadamente. Si se reduce la cantidad de alimentos a tomar, también suele disminuir los líquidos. Y si hace falta líquido en el organismo, fácilmente uno se siente cansado, con dolor de cabeza, estreñimiento, pérdida del apetito, baja la temperatura corporal. Para mejorar el flujo de la sangre, con el fin de controlar la presión arterial y el azúcar en la sangre, es importante tomar la suficiente cantidad de líquidos.

2. TOMEMOS BIEN LOS ALIMENTOS

Al estar limitado los alimentos y estar en un ambiente no familiar es probable que baje el apetito. A fin de mantener los músculos y la temperatura corporal debemos comer la comida que nos ofrecen.

Cuando reciba los alimentos con mayores nutrientes, gelatina, etc. hay que comer con énfasis.

El arroz se pone en una bolsa y se calienta en agua caliente, se vacía al caldo y se prepara como aguadito, el pan si se remoja en leche o jugo facilita para comer.

3. PERSONAS CON DIFICULTAD PARA DEGLUTIR

Las personas que habitualmente sienten dificultad en pasar la comida, o al pasar la comida o líquidos se atora, hagamos lo siguiente:

- ◇ Cuando se va a comer, en lugar de hacerlo acostado, comer sentándose o levantando un poco el cuerpo.
- ◇ Antes de comer humedecer la boca con un poco de agua.
- ◇ Comer alternando con líquidos.
- ◇ Cuando la comida está en una bolsa, machucar o trozar, y hacer de un tamaño para que se pueda comer.

4. MOVAMOS EL CUERPO

La vida en un refugio, a menudo se reduce el espacio para poder mover el cuerpo. No sólo pensar en comer sino también ver cómo se puede mover el cuerpo.

- ◇ mover las piernas y los dedos de los pies.
- ◇ mover el talón de arriba hacia abajo.
- ◇ andar un poco en la habitación y fuera
- ◇ gimnasia leve



Las personas que tienen la presión arterial alta, la diabetes, entre otros, que llevan una dieta, por favor sírvase comunicar cuanto antes al staff del refugio, asistencia médica o al encargado de las comidas. Asimismo, las personas que tienen dificultad en pasar la comida, los que su dentadura está en mal estado sírvanse consultar.

A LAS PERSONAS QUE TIENEN LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Por frío, falta de sueño, sensación de inseguridad, entre otros, la presión arterial sube. Creo que es muy difícil, pero, tanto como sea posible dormir, tratar de relajarse. Para el control de la presión arterial, también es importante, lo siguiente

- **Tomar suficiente líquido.**
- **Mover un poco el cuerpo.**
(Gimnasia leve, se recomienda caminar un poco por la habitación y por fuera!)
- **Calentar la mitad inferior del cuerpo.**
- **Comer verduras y frutas con énfasis cuando se consiga adquirir.**

A LAS PERSONAS QUE TIENEN NIVEL ALTO DE GLUCOSA (AZUCAR)

Por lo general, incluso las personas que han sido capaz de controlarlo, le es difícil en la situación actual. Con el fin de evitar una fuerte subida y bajada de azúcar, el nivel de glucosa en la sangre, vamos a cuidarnos de los siguientes puntos. Cada vez que comamos, el nivel de glucosa en la sangre, vamos a cuidarnos de los siguientes puntos.

- Como sea posible seleccionar bebidas que no contienen azúcar, y tomar suficiente líquido.
- Como se ha disminuído la cantidad de alimentos, las personas que utilizan medicamentos, tener cuidado del bajo nivel de azúcar en la sangre.
- Los alimentos, no tomar en cantidad de una sola vez, sino dividiendo en varias veces y comer poco a poco.
- Al comer, masticar bien y tomar el tiempo suficiente.