

(スペイン語)
食事に気をつけて、体調を守りましょう
Mantengamos la salud cuidando la alimentación

De las experiencias de desastres ocurridos hasta ahora, sabemos que si seguimos viviendo en un refugio por largo tiempo es probable que se eleve la presión arterial. Cuando estamos en un refugio, debido al estrés o a la falta de sueño, tenemos ganas de comer alimentos salados. Para mantener la presión arterial normal, evitemos consumir alimentos salados y tratar de beber mucha agua. Cuidemos nuestra alimentación para prevenir la presión arterial alta y enfermedades.