

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

La nutrición en situaciones de contingencias. Una aproximación

Nutrition in situations of contingencies. An approximation

Lic. Rafael Denis Beltrán¹, Lic. Benita López Cerule², Dra. Roxana Palacios Sánchez³

¹ Ingeniero Militar. Asistente. Filial de Ciencias Médicas "Rafael García Moreaux". Guantánamo. Cuba

² Licenciada en Idioma Inglés. Asistente. Filial de Ciencias Médicas "Rafael García Moreaux". Guantánamo. Cuba

³ Médico Veterinario. Asistente. Filial de Ciencias Médicas "Rafael García Moreaux". Guantánamo. Cuba

RESUMEN

En este trabajo se pretende una aproximación al proceso de alimentación en situaciones de desastres que se pueden producir en el territorio nacional o en una parte del mismo, motivado por la carencia de conocimientos en los estudiantes y profesores del centro como elemento que contribuye a la formación de Preparación para la Defensa en posibles situaciones excepcionales. A pesar de haberse realizado un estudio descriptivo en los concentrados y actividades de postgrado del departamento de la Filial de Ciencias Médicas, utilizando métodos investigativos del nivel teórico, en el curso 2012-2013, con este se tiene el propósito de potencializar la capacidad defensiva del capital humano y del territorio guantanamero. Por la importancia y actualización del tema se considera pertinente su articulación con la práctica.

Palabras clave: nutrición, contingencia, desastres, alimento

ABSTRACT

This paper intends an approximation to the feeding process in situations of disasters that can occur in the national territory or in a part of it, motivated by the lack of knowledge in the students and teachers of the center as an element that contributes to the formation Of Defense Preparation in possible exceptional situations. Although a descriptive study was carried out in the postgraduate activities and activities of the Department of the Medical Sciences Branch, using investigative methods of the theoretical level, in the course of 2012-2013, it is intended to enhance the defensive capacity of the Human capital and the territory of Guantanamo. Due to the importance and updating of the topic, its articulation with practice is considered relevant.

Keywords: nutrition; contingency; disasters; food

INTRODUCCIÓN

Cuba es azotada frecuentemente por fenómenos naturales que ocasionan cambios en la vida de la población, la cual se ve obligada a abandonar sus viviendas y refugiarse en albergues para damnificados o en otros sitios que no son su medio habitual. Es por ello que la Defensa Civil, conjuntamente con los representantes del Gobierno en los diferentes niveles, garantiza a todos los afectados en situaciones de desastres la entrega gratuita de alimentos y existe una rápida capacidad de distribución y de acceso a estos alimentos, pero los mismos deben ser manipulados de la mejor forma para garantizar la inocuidad y que de hecho no se conviertan en un vehículo para la transmisión de enfermedades.

Vale la pena valorar los riesgos y peligros que traen consigo los desastres por la ocurrencia de eventos naturales, todos los cuales atentan contra el bienestar del hombre y el medio que los rodea. En Cuba, por ser un país tropical, son frecuentes los fenómenos climáticos como los ciclones y después de ocurrido un desastre suele ser necesario evacuar y reasentar a las personas creando concentraciones de población a las que hay que proveer de todos sus alimentos mientras dure su estancia en los albergues.

Es significativo analizar que la alimentación de la población es un factor determinante en la capacidad combativa y movilizativa del pueblo para su preparación. Es por ello que nuestro pueblo debe estar preparado para asumir la alimentación en situaciones de guerra como máximo

estado de excepcionalidad en que se puede encontrar la nación, a este elemento es al cual se proyecta la aproximación.

DESARROLLO

Las situaciones excepcionales en la que se puede encontrar nuestro país son:

- Estado de guerra o la guerra
- Movilización general
- Estado de alarma

La alimentación es compleja y depende de muchos factores, entre las cuales se encuentra la disponibilidad de alimento, accesibilidad económica, hábitos alimentarios y conocimientos que se tengan sobre alimentación, sin embargo nunca se puede descuidar los aspectos relacionado con su manipulación, en especial, en los momentos de crisis en los cuales un brote de enfermedades podría entorpecer todo el proceso y dar al traste con vidas humanas.

En casos de desastres es importante mantener la calidad de los alimentos basada en la aceptabilidad sensorial y almacenamiento así como los aportes nutricionales, que no causen enfermedad o daño a la salud y que sea además un satisfactor psicológico.

Acciones generales en el manejo de los alimentos

- Garantizar que sean manipulados por personas sanas.
- Que los alimentos no hayan estado expuesto al contacto directo o indirecto de insectos y roedores.
- Que no hayan estado largo tiempo en almacenaje a temperaturas inadecuadas.
- No haber estado expuestos al contacto con tierra, polvo o aguas contaminadas.
- Manipulación higiénica de los alimentos, eliminar los que resulten sospechosos.
- Lavar los alimentos que se consumen crudos.
- Los utensilios deben estar limpios para la manipulación, con condiciones higiénicas requeridas.
- Los equipos y utensilios deben estar protegidos contra insectos y roedores que los puedan contaminar.
- No usar utensilios de materiales no aceptados en la manipulación de los alimentos (cobre, hierro, estaño, zinc galvanizado).

- No colocar alimentos, principalmente ácidos (jugos de naranja limonada), en depósitos no aptos.
- Los locales donde se almacenan deben estar limpios, tener buena ventilación, ausencia de malos olores y humedad.
- Deben estar protegidos contra vectores (insectos y roedores) con mallas milimétricas, colocados sobre tarimas y estantes adecuados, separados 15 cm de la pared y 25 cm del piso.
- Evitar la acumulación de basura y desperdicios cerca de los alimentos, manteniendo estos en lugares apropiados y bien protegidos.
- Los sitios donde se manipulen los alimentos deben tener suficiente abasto de agua para las labores de limpieza y fregado.

En situaciones de supervivencia no se debe olvidar que los anfibios, reptiles y sobre todo los insectos suelen ser más fáciles de cazar que las aves o los mamíferos y constituyen una importante fuente de proteína. Para ello, se pueden utilizar trampas en dependencia de los animales que posiblemente vivan en el entorno.

Muchos mamíferos, especialmente los de menor tamaño, tienen hábitos regulares. Es posible encontrar sus madrigueras o sus sendas marcadas en el rocío de la mañana o en oquedades y galerías entre los matorrales. Si hay un río o un arroyo nuestra supervivencia estará casi asegurada por la concentración de alimentos que en ello existen, las mejores horas para la pesca debe ser en la mañana temprano y al atardecer o cuando se avecina una tormenta.

¿Qué se puede comer?

Bueno, casi todo animal que se arrastre, camina, vuela o se desplaza bajo agua (excepto los conocidamente tóxicos, que por lo general se destacan por sus vivos colores, formas infladas o las espinas), es comestible aún su sabor no sea enteramente placentero.

En tierra, las lombrices, larvas de insectos, insectos, babosas, caracoles, arañas, se pueden comer enteros, especialmente asados sobre una lata o sobre el fuego.

Culebras, sapos, ranas, lagartijas, se pueden consumir, pero se debe tener la precaución de sacarle la piel, pues tienen glándulas tóxicas. No comer cabezas y vísceras de estos.

Las plantas son otra variante ante la falta de alimentos, sin embargo su limitación está dada en que en que algunas son tóxicas y otras

venenosas, es importante conocerlas de antemano para tener un mayor rango de seguridad.

Parte comestibles de las plantas:

- a) Raíces y tubérculos
- b) Frutos
- c) Cortezas

Si no conoce la especie con seguridad hay que evitar:

- Las que tienen ácidos cianhídricos, delatados por un olor como almendras o melocotones amargos. El laurel cerezo (plumas laurocerasus), originario de Asia Menor, pero ampliamente cultivado como ornamental en paquetes y jardines, contiene este ácido. Se puede oler al aplastar una de sus hojas.
- Las que al probarlas resulten muy ácidas, ya que pueden contener ácido oxálico. Algunas plantas consideradas comestibles o utilizadas como condimentos contienen ácido oxálico en pequeñas cantidades, pero en caso de desconocimiento hay desechar las plantas.
- Aunque la planta sea comestible, las hojas marchitas secas o estropeadas se evitarán siempre, ya que pueden producir ácido cianhídrico.
- Las plantas que tienen pelillos en el tallo y las hojas a veces son irritantes para las mucosas y el tracto digestivo, por lo cual se prescindirá también de ellas.
- Indagar en el conocimiento de nativos o lugareños.

Alimentación alternativa con plantas silvestre comestibles. Sustitutos

- Palma real: Su yagua verde cortada en trozos pequeños sustituye a la sal.
- Árbol del pan: Sus frutos sustituyen al boniato o ñame.
- Anacahuita: Sus frutos pueden ser utilizados como maní.
- Diente de león: Su raíz tostada puede ser utilizada como sustituto del café.
- Bija: Para colorear arroz y salsas.
- Bledo: Sus semillas sirven para la producción de harinas y como sustitutos de espinacas.
- Platanillo (*Cassia occidentalis*): Semillas como sustituto del café y para obtener féculas.
- Vinagrillo, verdolaga: Como sustituto de la espinaca.
- Bledo grama (*Ecchinocloa* sp), bambú (semilla pulverizadas de bambú para pan), pitillo (*Sporobilus* sp), Patas de gallina

(*Dactyloctenium aegyptium*) y árbol del pan: Fuentes de obtención de harina

El agua

En una situación de contingencia la utilización de este preciado líquido puede ser de gran importancia. Si se carece de agua las esperanzas de vida se reducen a dos días en el desierto y algo más de una semana en un clima fresco. La cantidad de agua que necesitamos depende de la temperatura y de la humedad del ambiente y de la actividad física que se desempeñe pero nunca será menos de dos litros diarios. En el desierto se necesitan de 10 o 12 litros para llevar una vida normal. Determinadas plantas pueden constituir reservorios pequeños de agua como el Árbol del viajero, las Bromeliáceas, el Curujey, la Caña de Bambú, con la precaución de pasarla por un filtro antes de su uso.

Si bien no encontrar agua puede ser un problema, en ocasiones existe un riesgo alto de contaminación bacteriana, toxico o por ingerir parásitos con ella. Si existe riesgo de contaminación hay que purificar el agua.

Cómo extraer agua

De una rama: Atar una bolsa de plástico alrededor de una rama. El vapor de agua que desprende se calentará dentro del plástico y condensará agua dentro de la bolsa.

Del rocío: El rocío se puede recolectar con un paño, empapándolo en la hierba larga y húmeda. La mejor hora para recolectar el rocío es antes del amanecer, después se evapora rápidamente.

¿Cómo obtener fuego?

Este elemento es de singular importancia para la cocción de algunos alimentos. Se puede necesitar para secarnos, calentarnos, hacer señales a los equipos de rescate, para lograrlo se puede preparar idealmente una hoguera rodeada de piedras y se encienden las ramas u otros materiales combustibles con fósforos u otras variantes por lo que para iniciar un fuego se podría. A través de una lente, una lupa, los prismático o determinados espejuelos con la existencia de sol. Con un pedernal y acero o una buena piedra para producir una chispa en las yerbas secas.

Con un cartucho de proyectil y utilizar 2/3 de la pólvora para unirla a un envoltorio de tela, colocarlo en la boca del arma y disparar el cartucho

con el resto de la pólvora, el efecto del fulminante y los restos de pólvora son capaces de encender el envoltorio.

La temporada ciclónica en Cuba y los días de la defensa son oportunidad única en que nuestro pueblo debe recibir desde la atención comunitaria las charlas educativas y todas aquellas acciones que puedan preparar y precaver, para estar mejor preparado.

CONSIDERACIONES FINALES

El conocimiento de lo que nos puede servir como nutriente atendiendo a las condiciones naturales de nuestro país y cómo consumirlo es un elemento muy importante en estos momentos para nuestra defensa.

Se debe mejorar el abastecimiento de alimentos con un mayor aprovechamiento de los productos cosechados, ampliar la cultura nutricional, con lo que se elevarían los niveles de la seguridad alimentaria y se prevendría la desnutrición.

Ofrecer al Consejo Científico de la Facultad de Ciencias Médicas de Guantánamo y a las diferentes áreas de salud de la provincia, los referentes teóricos elaborados en el artículo en función de la capacitación postgraduada de los profesionales del sector para aumentar las investigaciones y fomentar un mejor manejo de los alimentos de origen natural.

BIBLIOGRAFÍA

1. Apao Díaz J. Salud Pública en Situaciones de Desastres. Temas para enfermería. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2008.
2. Castro Domínguez A. Enfermedades Transmitidas por Alimentos y su Prevención. Editorial Ciencias Médicas. La Habana, 2008.
3. Centro para el Control y Prevención de las Enfermedades. Alimentos y agua después de un desastre natural [Internet]. 2008 [citado 2009]. Disponible en: http://www.redcross.org/preparedness/cdc_spanish/FoodWater.asp
4. Centro Latinoamericano y del Caribe de Información en Ciencias de La Salud (BIREME). Alimentación de emergencia [Internet]. 19 Mar 2008 [citado 2009]. Disponible en: http://vcd.crid.or.cr/vcd/index.php/ALIMENTACION_DE_EMERGENCIA
5. Ciudad de la Habana. Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas. Preparación para la Defensa: Organización, Higiene y

- Epidemiología Y Protección Contra las Armas de en Situaciones de Contingencia. La Habana: Editorial Ciencias médicas; 2008.
6. Ciudad de la Habana. Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas. Texto Básico de la Disciplina Preparación para la Defensa para los Estudiantes de la Universalización de la Educación Superior. La Habana: Editorial Ciencias médicas; 2004.
 7. Material de Estudio. Aspectos Básicos de la Seguridad y Defensa Nacional. Colegio de la Defensa Nacional. La Habana. Impreso en la UEB de Producciones Graficas ENPSES; 2008.
 8. Colectivo de Autores. Guía Alimentaria, Para la población cubana mayor de dos años de edad. Una propuesta de vida saludable. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2009.
 9. Conferencia Hemisférica sobre Reducción de los Desastres. Estrategia Internacional para la Reducción de los Desastres (EIRD San José, Costa Rica [Internet]. 2009 [citado 2010]. Disponible en: <http://www.eird.org>
 10. Dirección de los Servicios de Alimentación. Temas de Nutrición. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2008.
 11. Ley 75 de la Defensa Nacional. Asamblea Nacional del Poder Popular. Gaceta Oficial de la Republica: Ciudad de La Habana; 1994
 12. Manual para la Atención Alimentaria y Nutricional en situaciones de Contingencia y desastres. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2011
 13. Navarro Machado, V. R. Situaciones de Desastres. Manual para la Preparación Comunitaria. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2009
 14. Navarro Machado V. R. Situaciones de desastres. Manual para la preparación comunitaria. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2008
 15. Instituto de Planificación Física. Programa Mundial de Alimentos. Análisis y cartografía de la Vulnerabilidad y la Inseguridad Alimentaria en Cuba. La Habana: Instituto de Planificación Física; 2001.
 16. Oficina para la Prevención y Atención a Desastres. Guía práctica para las situaciones de desastres. Editorial Ciencias Médicas MINSAP :Región Metropolitana; 2011
 17. Organización Panamericana de la Salud. La Seguridad Alimentaria y nutricional en situaciones de Emergencia. Manejo de los Alimentos en situaciones de Emergencia. Técnicas sobre desastres. Revista Panamericana de la Salud: Editorial Board; 2010 Disponible en: http://www.paho.org/spanish/dd/ped/te_nutresp.htm
 18. Organización Panamericana de la Salud. Emergencias y desastres en sistemas de agua potable y saneamiento. Guía para una respuesta eficaz. Washington: OPS/OMS; 2001.
 19. Organización Panamericana de la Salud. Normas de la OPS. La Seguridad Alimentaria y Nutricional en Situaciones de Emergencia.

- OPS 2009 [Internet]. 2009 [citado 2010]. Disponible en: http://www.paho.org/spanish/dd/ped/te_nutresp.htm
20. Organización Panamericana de la Salud. Desastre naturales y la protección de la salud. Washington: OPS; [Publicación científica No.675].2008
21. Plasencia D. Nutrición y alimentación en estado de emergencia. La Habana: INHA; 2001.
22. Pineda Pérez S. Alimentación en situaciones Especiales en Nutrición y SIDA. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2009
23. Programa Mundial de Alimentos. Asociación Alternativa ¿Cómo Contribuir a la Alimentación de Personas Afectadas por los Desastres Naturales? Perú: Asociación Alternativa; 2007.
24. Socarrás Suárez M. M; Bolet Astoviza M. Alimentación y nutrición de la población ante situaciones de desastres naturales [Internet]. Revista de Alimentación Volumen 36 No 4 2009 [citado 2010]. Disponible en http://www.bvs.sld.cu/revistas/spu/vol_36_04_10/spu12410.htm
25. Terry B, Rodríguez A. Una estrategia de atención primaria de salud en situaciones de desastres. Gac Sanit. 2005; 19(1):76-9.
26. Villa Centenario OPS Los desastres naturales. Atención Primaria de Salud. Efectos generales de los desastres sobre la Salud. Vivienda y comunidad saludable OPS [Internet]. 2003 [citado 2009]. Disponible en: <http://www.bvsde.paho.org/bvsasv/e/fulltext/villa/villa.pdf>
27. Vigilancia Epidemiológica sanitaria en situaciones de desastres. Guía para el nivel local. Serie Manuales y Guías sobre desastres. No. 2. OPS-OMS. Sep. 2000. [Internet]. 2000 [citado 2009]. Disponible en: <http://www.col.ops-oms.org/desastres/VigilanciaGuiaAll.pdf>

Recibido: 1 de abril de 2013

Aprobado: 29 de mayo de 2013

Lic. Rafael Denis Beltrán. Filial de Ciencias Médicas "Rafael García Moreaux". Guantánamo. Cuba. **Email:** rafaeldb@unimed.gtm.sld.cu.