

ASAMBLEA PERMANENTE DE LOS DERECHOS HUMANOS
DE LA PAZ
BOLIVIA

RECOMENDACIONES PARA LA MARCHA DE LOS PUEBLOS INDIGENAS TRAMO YOLOSA-LA PAZ

Comisión de salud

Reunión del 10-9-90

Participantes:

1. Fernando Gaitano Zabala, Médico	SEAPAS
2. Lourdes Peralta, Licenciada	SEMPAS
3. Ana Maria Montaña, Hemana	Parroquia Maria Reina
4. Ronald Gutierrez, Médico	SEMPAS
5. Ronald Clavijo Guillen	Cruz Roja
6. Jose Luis San Miguel, Médico	IBBA
7. Ruth Barral, Licenciada	APDHB
8. Juan Carlos Nuñez	ADPH- LP
9. Martino Renobato	N.N.U.U.
10. Primitivo Gonzalez	Tipishuara
11. Jaime Mollinedo, Médico	APDH-LP

RECOMENDACIONES

1. Disminuir el ritmo de marcha
2. No ingerir agua del rio Yolosa, sino de cascadas o cañerías
3. Chupar dulces y caramelos para duplicar calorías
4. Beber mates de coca para el mal de altura
5. Modificar paulatinamente la alimentación. No excederse
6. Mantenerse abrigado durante la marcha y en los descansos
7. **PRECAUCION:** Realizar un cordón humano con los adultos, para proteger a los niños y ancianos de accidentes en el trayecto Chuspipata, por los precipicios y barrancos que se encuentran en la zona.
8. Diluir el Pito de Calchua, 8 cucharillas en un litro de agua. Sirve como energético para la altura.
9. Incluir en la dieta, cebolla y ajo, que ayuda a la función cardíaca, apropiada para la altura.