

Recomendaciones para los peregrinantes a Caacupé



En estas fechas en que tradicionalmente los devotos de la Virgen de Caacupé peregrinan rumbo al mayor Santuario Mariano de Paraguay, el Dr. Mateo señaló que se trata de una época donde ya hace calor y hay humedad, por lo que es recomendable evitar las horas pico. “Si van a salir, hacerlo bien temprano, o de noche, tratando de llegar antes del mediodía a Caacupé, pero tomándose su tiempo, ir despacio”, resaltó.

La gente que va a ir en horas de sol, cuanto más blanca su piel, debería usar protector, sombreros para proteger la cabeza, pero aquellos que no son cerrados ni telas sintéticas porque en la cabeza también liberamos calor. Entonces tiene que ser algo liviano de algún tejido natural.

Manifestó que se debe llevar ropa lo más liviana y cómoda posible, algo que permita el flujo de aire y para caminar

además no agregar peso, es decir bultos innecesarios. Es importante tener siempre una provisión de líquido, idealmente aguas que contengan minerales, no aguas con sodio, aguas que tienen electrolitos.

Los peregrinantes incluso pueden preparar su propia agua que les va ayudar a mantenerse hidratados con el esfuerzo. “En un litro de agua se puede poner media cucharadita de sal y 4 cucharaditas de azúcar, de las chiquitas de café, al ras, no completamente llenas. Y eso ya aporta un poquito de electrolitos. Puede ser también un jugo de frutas, pero con un poquito de agregado de sal”, detalló.

¿Quiénes deben evitar la caminata?

La larga caminata a Caacupé debe ser evitada por las personas enfermas, porque pueden descompensarse. Sobre todo, aquellas que no tienen bien controlada su patología de base, como ser los hipertensos que manejan promedio de 15 a 16 de sistólica 16, y mucho menos si están por encima de eso porque el ejercicio sube la presión.

Igualmente, los diabéticos que están descompensados deberían evitar porque se van a deshidratar con mucha más facilidad. Pidió evitar realizar este gran esfuerzo a las personas que están en los extremos de la vida, en ese sentido no llevar a niños muy pequeños o ancianos.

El Dr. Alexis Mateo, coordinador del Servicio de Emergencias de Adultos del Hospital de Clínicas de la FCMUNA, señaló que otro aspecto a tener en cuenta es ir con el estómago vacío o liviano, para poder afrontar una caminata tan larga. “Entonces lo que tenemos que consumir, lo que se digiere más fácil son los carbohidratos. Puede ser pasta, puede ser arroz, pero no con salsas, no grasas, no frituras”, remarcó.

Insistió en que no se debe comer nada que demore mucho la digestión porque el digerir es un ejercicio, sumado a la caminata, es un doble ejercicio. “Entonces si van a comer

antes de salir sería algo liviano. Puede ser pan, arroz, fideos, que se digieren fácil. Y en el camino por supuesto hidratación, puede ser alguna fruta que también aportan electrolitos y aportan hidratación, pero no nada de empanadas, asaditos, después en todo caso, pero durante la peregrinación no", acotó.

Respecto a los alimentos, dijo que, en esta época, por el calor, la carne, como los asaditos, las empanadas y otros que uno pueda comprar en el trayecto, pueden resultar peligroso su consumo, porque pueden estar contaminada.