



Información para tener en cuenta frente a una Huelga de Hambre

LIBERACIÓN TOTAL :: 02/03/2011

A propósito de la Huelga de Hambre que están realizando lxs 9 compañerxs secuestradxs por el "caso bombas"

Algunas recomendaciones:

1. Alimentación

- Sólo deben consumir: jugos con azúcar (excepto sabor manzana), suero o sales rehidratantes, agua de hierbas (manzanilla, menta, llanten). NADA de gaseosas, ni jugos de soya, ni isotónicos.
- Cantidades: diariamente deben consumir como mínimo un litro de sales rehidratantes, un litro de jugo, un litro de agua.
- Proporción de consumo: estos tres litros de líquido deben ser consumidos en pocas cantidades, pero regularmente a lo largo del día.

2. Autochequeo

- Medir la cantidad de orina (exceso de orina y presencia de espuma es signo de diabetes, al igual que la sed extrema).
- Análisis visual del color de la piel (amarillamiento indicaría fallas en algún órgano).
- Análisis mecánico de la deshidratación (a través de pellizcar la piel de la mano y controlar su elasticidad, si esta no vuelve rápidamente a su lugar es indicio de deshidratación).
- Hinchazón de pies (indicaría fallas en los riñones y falta de proteínas).
- Controlar la medida de cintura y bíceps.

3. Cotidiano

- Leer para mantenerse conectado con la realidad.
- No moverse mucho.
- Luego de un mes en huelga sólo deben desplazarse lo necesario.
- Esta indicado utilizar cremas hidratantes para evitar escaras en la piel.
- Es normal sentir mareos.
- A medida que pasa el tiempo pueden presentarse situaciones de desvario.

· Vinicio y Omar sin castigo

El día viernes 25 en horas de la tarde los compañeros Vinicio Aguilera y Omar Hermosilla fueron sacados de las celdas de castigo y devueltos a las jaulas que utilizaban anteriormente, recuperaron su derecho a visita y patio.

Relacionados con la Huelga de Hambre:

- Séptimo día de Huelga de Hambre: Comunicado desde el MAS de la CAS.
- Case Bombs Prisoners in Hunger Strike. Solidarity Now!
- Proximas marchas en solidaridad con lxs compañerxs en Huelga de Hambre.
- Situación de los compañeros en Huelga de Hambre en la Cárcel de Alta Seguridad.
- Corte de Apelaciones revoca arresto domiciliario de Vinicio y Omar.
- A 3 días de la Huelga de Hambre de lxs compañerxs presxs por el "caso bombas".
- Niegan salida a cinco compañerxs en revisión de prisión preventiva.
- Comunicado inicio de Huelga da hambre de lxs compañerxs acusadxs en el "caso bombas".

Acciones en solidaridad con lxs compas en Huelga de Hambre:

- [Fotos] Marcha en solidaridad con lxs compañerxs presxs por el "caso bombas" en Huelga de Hambre.
- Barricadas fuera de la Cárcel de Mujeres por lxs compañerxs en Huelga de Hambre, Santiago.

https://www.lahaine.org/mm_ss_mundo.php/informacion-para-tener-en-cuenta-frente