



Consejos para que tengas unas vacaciones seguras y placenteras

Tomar vacaciones, es uno de los mejores antídotos contra el estrés, fundamental para mantener una buena salud física y mental, por eso aquí te damos algunos consejos generales para que disfrutes de un tiempo agradable cuando salgas de viaje:

- Acude a tu médico para que te informe algunas medidas de prevención.
- Si tomas algún medicamento recuerda llevar la cantidad necesaria
- Infórmate si es necesario aplicarte alguna vacuna o tomar alguna medida preventiva especial.
- Bebe abundantes líquidos para evitar deshidratarte.
- Protégete de los mosquitos con repelentes.
- Evita la exposición prolongada al sol.
- Usa un buen protector solar.
- No camines descalzo.
- Usa ropa adecuada para el clima del lugar

