

8 MEDIDAS PARA UNAS vacaciones saludables

1. Preparación: es importante leer, consultar y solicitar información sobre el destino escogido. De este modo, podemos prever qué riesgos podemos encontrar y evitar contratiempos.

2. Cuida tus hábitos alimenticios: los cambios de hábitos, especialmente en la alimentación, son lo que más nos pueden afectar a la salud, independientemente del destino.

3. Infecciones: ten cuidado con el exceso de humedad. Un exceso de exposición al agua puede ser nocivo para nuestra piel. Piscina, playa, hidromasajes y jacuzzis en demasía pueden causar infecciones bacterianas o virales como otitis externa, cistitis, conjuntivitis y pie de atleta.

4. Ten en cuenta los desplazamientos:

- Repasa la ruta previamente y programa las paradas.
- Mantén una máxima atención. Por supuesto evitar las distracciones por hablar, música y celular.
- Usa siempre ropa cómoda y holgada para favorecer la circulación y evitar esa sensación de piernas cansadas.

5. Evita la picadura de insectos:

- No uses perfume o productos para el cabello o la piel con olores dulces o florales, así como usar ropa que cubra toda la piel; recurrir a mosquiteras y, sobre todo, aplicarse repelentes de mosquitos, siguiendo las instrucciones del fabricante.

6. Cuidado con el sol: usa protector solar, gafas de sol, gorras o sombreros de ala ancha para proteger el cuello. Hidrátate con frecuencia y evita hacer determinadas actividades en las horas de mayor exposición solar.

7. Sin desconexión, no hay vacaciones saludables: desconectarte del trabajo te hará más eficiente y productivo al regreso de las vacaciones y te ayudará a ver los problemas desde otra óptica, a relajarte e, incluso, a encontrar nuevas soluciones.

8. Prepara el botiquín: en función del destino al cual viajarás, prepara un botiquín con los productos esenciales y la medicación habitual, en caso de tomarla.

