

La UPRL informa



CONSEJOS “SALUDABLES” ANTES DE VIAJAR

Para terminar las vacaciones como las comenzamos hay que seguir una serie de consejos y aquí vamos a darte unos cuantos. Antes de salir si viajamos en coche, tenemos que:

- **Llevar el coche al taller para revisión.** Está demostrado que esto reduce los accidentes de tráfico, y una de las causas más frecuentes son por mal estado de los neumáticos, fallos en frenos, amortiguadores...
- **Revisar los niveles de los líquidos del vehículo** (aceite, anticongelante, aire acondicionado...).
- **Revisar la documentación del vehículo** y tener a mano el **teléfono del Servicio de Asistencia.**
- **Utilizar ropa cómoda, los cinturones de seguridad y sillas de seguridad homologadas para niños.**

Una vez estemos en marcha, **tenemos que prevenir el cansancio, sueño, fatiga** y para ello es recomendable haber **descansado un mínimo de 7h** y **parar cada 2h o 200 km** y hacer unos estiramientos.

PARA HACER LA MALETA

Tendremos que prepararla de acuerdo al lugar donde vayamos, **elegir la ropa adecuada para frío o calor y calzado cómodo.** Si vamos a climas cálidos usaremos algodón y prendas amplias. Pensar en las costumbres del país en la forma de vestir y en el comportamiento especialmente en lugares religiosos para no herir sensibilidades.

VACUNACIÓN

Si vamos a países tropicales tenemos que informarnos con antelación por lo menos de **45 días antes de salir de viaje** de las medidas preventivas a tomar.

Si hay que vacunarse o con según qué tratamiento preventivos habrá que comenzar antes. Según los países a visitar es obligatorio vacunarse y en otros recomendable, de todo esto nos informarán en los **Servicios de Vacunación Internacional del Ministerio de Sanidad.**

Es aconsejable, tener anotado el **teléfono/dirección de la Embajada o Consulado Español en el país al que vamos.** En algunos países es recomendable que te inscribas en el **Registro de Viajeros en Ministerio de Asuntos Exteriores de España,** de forma que se tiene conocimiento de que te encuentras en el país ante determinados fenómenos naturales/emergencias y pueden

La UPRL informa

localizarte/auxiliarte.

Es importante **informarse de la situación política y sanitaria** del país al que acudes para evitar sorpresas desagradables.

BOTIQUÍN DE VIAJE

Prepararemos un **botiquín de viaje**, con los medicamentos que tomamos habitualmente en cantidad suficiente, más los que se puedan necesitar de manera imprevista como:

- **Analgésicos**
- **Antipiréticos**
- **Antihistamínicos para reacciones alérgicas y pomadas con corticoides**
- **Antidiarreicos**
- **Antibióticos de amplio espectro**
- **Medicamentos para el mareo**
- **Para curas: Gasas, tiritas, esparadrapo, antiséptico, vendas...**
- **Repelente de insectos**
- **Crema de protección solar**

En el caso de determinados tratamientos crónicos para los que llevemos medicación, es recomendable **llevar un informe médico** con la prescripción de dichos fármacos para que no los inmovilicen en el aeropuerto. (en determinados países no permiten la entrada de fármacos)

Puede ser recomendable **hacernos un seguro médico** o **solicitar la tarjeta sanitaria Europea**.

ALIMENTACIÓN

En algunos destinos debido a que los alimentos y bebidas contaminadas son la primera causa de infecciones intestinales se recomienda en cuanto a la alimentación:

- **No tomar fruta sin pelar, verduras crudas...**
- **Evitar salsas, cremas, huevos poco hechos...**
- **No tomar carne, pescado y marisco crudo o poco hecho**
- **No tomar leche y derivados sin esterilizar. No tomar helados no envasados.**
- **En países Tropicales no consumir pescado aunque este bien cocinado porque suelen estar contaminados**
- **Beber agua embotellada y refrescos o zumos embotellados.**
- **Evitar los hielos ya que no sabemos qué agua se ha usado para hacerlos**
- **No lavarse con agua del grifo los dientes**

BAÑO

Hay que tener cuidado con las **infecciones de oídos y ojos** en zonas de baño con agua contaminada.

PARA TENER UNAS VACACIONES FELICES SIGUE LAS RECOMENDACIONES