

10 consejos para disfrutar de unas vacaciones saludables



1 **Protégete adecuadamente del sol.**

Con fotoprotectores de factor 30 o superior que te protejan frente a las radiaciones UVA, UVB e IR-A; gafas de sol y un sombrero. Además, evita la exposición al sol entre las doce del mediodía y las cuatro de la tarde, cuando las radiaciones son más fuertes.

2 **Refuerza las frutas y verduras en tu dieta.**

El estreñimiento es un compañero habitual de viaje. Si bien en las vacaciones tendemos a relajarnos en nuestra dieta, debemos esforzarnos por continuar consumiendo alimentos ricos en fibra.

3 **Bebe líquido de manera abundante.**

Más que nunca con el calor o cuando vayamos a realizar deporte, es importante ingerir como mínimo dos litros de agua al día para mantener nuestro organismo hidratado, y hacer frente a las altas temperaturas y a los problemas intestinales. También puedes tomar bebidas isotónicas, sopas, ensaladas, etc.

4 **Frente al jet-lag, mantén una correcta rutina de sueño.**

Tras un vuelo de larga distancia, nuestro reloj interno tiende a prevalecer frente a los husos horarios del nuevo destino. Para evitar la somnolencia y el insomnio, duerme lo máximo posible durante el vuelo si llegas temprano y, en caso de llegar por la noche, acuéstate lo antes posible.

5 **Evita la ropa ceñida y mueve las piernas con frecuencia.**

Para evitar la sensación de piernas cansadas son convenientes las prendas holgadas. Si hacemos viajes largos, moveremos frecuentemente los pies y las piernas, paseando o realizando giros de tobillos.

6 **Presta atención a tus pies.**

Sobre todo si haces turismo, lleva calzado flexible y de anchura adecuada a nuestros pies, para prevenir la aparición de rozaduras, callos o ampollas. Y en piscinas o zonas comunes, utilizar tus chanquetas para evitar los hongos.

7 **No permanezcas con el bañador húmedo.**

La humedad en la ropa favorece el crecimiento de las bacterias que provocan cistitis o infección del tracto urinario.

8 **Cuidado con las picaduras.**

Para huir de los mosquitos, prescindiremos de colonias dulces, ya que los atraen. En zonas de mayor riesgo, usa ropa que cubra toda la piel, recurre a mosquiteras y, sobre todo, aplícate repelentes de mosquitos.

9 **En guardia contra las enfermedades tropicales.**

Si viajamos a destinos exóticos, conviene acudir con un par de meses de antelación al Centro de Vacunación Internacional de nuestra ciudad para informarnos acerca de las vacunas necesarias en la zona.

10 **Prepara un botiquín básico y tu medicación habitual.**

Lleva siempre un botiquín de primera necesidad para hacer frente a pequeñas heridas, mareos, dolores de cabeza... Y si padeces alguna enfermedad crónica, no olvides tu medicación habitual. Y si padecemos alguna enfermedad crónica, es importantísimo no olvidar llevar nuestra medicación habitual.