

Salud y viajes: 10 cosas para tener en cuenta en el Día Mundial de la Salud

Ir al médico, informarse sobre las vacunas y cuidar la higiene son algunas de ellas

Holzwickede, Alemania – 05/04/2018. Preparar un viaje supone mucho más que simplemente reservar el hotel y los vuelos. Especialmente, cuando se viaja a destinos exóticos y, sobre todo, a países en vías de desarrollo en los que las condiciones de vida y de higiene son diferentes. En el Día Mundial de la Salud, el blog de viajes Holidayguru.es ha elaborado una lista de las 10 cosas para tener en cuenta sobre tu salud cuando lledes a cabo un viaje.

1. **Planea tu viaje con tiempo e infórmate de las vacunas necesarias.** No es lo mismo viajar por Europa que ir al continente africano. Las condiciones climáticas y de higiene, además de los alimentos son totalmente diferentes. Infórmate de antemano de qué medidas debes tomar antes de ir al destino y evita que sea demasiado tarde.
2. **Pide una cita con tu doctor de cabecera unos seis meses antes del viaje.** La previsión es súper necesario cuando hablamos de vacunas y medicamentos. Para algunos países, necesitarás vacunarte con meses de antelación. Esto puede decírtelo tu médico de cabecera o, si no, te redirigirá a un especialista en vacunas. Además, si necesitas medicamentos especiales o sigues algún tratamiento, es importante que no lo dejes para el último minuto.
3. **Cuidado con las picaduras de los mosquitos.** Hay tres trucos que evitarán en gran medida que te veas afectado por uno de estos minúsculos animales. Por un lado, llevar contigo una mosquitera para dormir es esencial, así evitarás que te sorprendan por las noches. Un spray anti mosquitos también ayudará a mantenerlos lejos y, sobre todo, a pesar del calor, utilizar ropa larga y aireada, que cubra gran parte del cuerpo. Los ventiladores y aires acondicionados en la habitación también te prevendrán de los mosquitos.
4. **Lleva el libro de vacunas contigo en el viaje.** Decidas ponerte o no vacunas para tu viaje, es muy recomendable que lleves contigo el libro de vacunas, donde se detallan todas las que te has puesto a lo largo de tu vida. Así, si algo ocurre, los médicos podrán ver en un vistazo si te falta alguno que ha podido provocar que estés malo.
5. **¡Ojo con la comida típica, los mercados y los puestos callejeros!** Cuando pruebes alimentos típicos, por ejemplo, en puestos callejeros, no vayas a lo loco. Trata de comprobar primero en qué condiciones han estado los alimentos y cómo han sido cocinados. Un pescado que no se ha mantenido fresco, una carne a la que rondan moscas o alimentos al sol pueden provocarte enfermedades del estómago.
6. **No te olvides de los hielos.** Lo de que no se puede beber agua del grifo está claro y bien aprendido, pero, a veces, sin darte cuenta, puedes estar consumiendo agua en mal estado o no apta para beberse en los hielos de los refrescos que te pides. Ten cuidado, tenlo siempre en mente y trata de evitarlos.
7. **Cuidado con las salsas y los huevos.** Como ocurre también aquí, las salsas son muy susceptibles al calor, así como los huevos y todo aquello que los contenga. Piensa siempre qué es lo que estás comiendo y en qué condiciones se encuentra. Un vistazo rápido al local donde estás comiendo te puede dar una idea de si son alimentos fiables o no.

8. **Organiza un botiquín con las medicinas básicas que puedas necesitar.** A veces, es difícil encontrar los medicamentos que tenemos en España en otro país. Si le sumas la diferencia del idioma y la dificultad para explicar qué buscas en una farmacia local, puede convertirse en misión imposible. Por eso, un botiquín con un par de pastillas para la barriga, para la cabeza, desinfectante, tiritas y alguna cosa más te lo pondrá todo mucho más fácil.
9. **Infórmate de las restricciones de los países en materia de medicinas.** Cuando estés bajo tratamiento, es recomendable que lleves las medicinas en sus paquetes originales, ya que en algunos países hay restricciones y estos pueden ser considerados drogas. Así, evitarás confusiones inesperadas en los aeropuertos y fronteras.
10. **Contrata un seguro médico.** A veces, por no gastar más dinero, nos olvidamos de contratar un seguro médico. Pero la inversión merece la pena, porque, a veces, cuando menos te lo esperas, tienes un accidente. No tiene por que ser una enfermedad tropical, puede ser simplemente una caída en una playa o un accidente con la bici. Incluso hasta una simple quemadura del sol puede provocarnos malestar. Con un seguro médico con cobertura internacional (los hay muy baratos para tu período de viaje concreto) podrás evitar gastos innecesarios a tu vuelta.

Aunque existe la posibilidad de que tengas algún pequeño infortunio durante tu viaje, al menos saber aquellas cosas que puedes prevenir de antemano. ¡Prepara las maletas, sigue estas 10 pautas y a disfrutar!

Sobre Holidayguru.es

Desde Marzo de 2014 Holidayguru.es busca diariamente en Internet las mejores ofertas de viajes. En 4 años, Holidayguru.es cuenta con casi 600.000 fans en Facebook y más de 7 millones de páginas vistas al año. Nuestro origen se debe al éxito del blog alemán Urlaubsguru.de lanzado en agosto de 2013 y que se ha convertido en uno de los blogs de viajes más prestigiosos del país. Contamos con presencia en hasta 10 países, estando nuestras oficinas centrales en Holzwickede (Alemania).

Holzwickede, 05.04.2018

Contact:

Nerea Gutiérrez
Editora de contenidos
rrpp@holidayguru.es

Publisher:

UNIQ GmbH
Rhenus Platz 2, 59439 Holzwickede
www.un-iq.de
(+49) 230 194 580-0