

## ¡DISFRUTE DE SUS VACACIONES CON SALUD!

**Amelia Fdez-Peinado Lozano Técnico de Salud Pública del Servicio Territorial Nº 8 Consejería de Sanidad**

Se aproxima el verano y con él las deseadas vacaciones. Para poder disfrutarlas tranquilamente y evitar imprevistos que nos las estropeen hay que ser previsores y tener en cuenta una serie de **recomendaciones**:

### **Preparación del viaje**

Las vacaciones comienzan con los preparativos del viaje. Para realizarlos se debe tener en cuenta el medio de desplazamiento que utilizaremos, siendo los más frecuentes en estas fechas, los desplazamientos por carretera usando nuestro propio vehículo, con lo que aumenta el riesgo de tener un accidente de tráfico. Para evitarlo se pueden seguir los siguientes consejos:

- Previo al viaje realizar una **revisión del vehículo** comprobando estado de niveles de líquidos, neumáticos, amortiguadores y frenos. Hay que huir de los días de **operación salida** y si no es posible, evitar las horas previsibles de máxima aglomeración. Recordar revisar la **documentación**, tanto la del vehículo como la propia asegurándonos que no hayan caducado.
- En caso de viajar al extranjero, se tiene que disponer de lo necesario para una atención médica, como tarjeta sanitaria, seguros médicos o un pequeño botiquín, y si se viaja a países exóticos es muy importante consultar con tiempo la necesidad de **vacunarse** contra enfermedades que puedan existir en el país de destino.

### **Durante el viaje**

- Usar los **dispositivos de seguridad del vehículo**, abrochar el cinturón de seguridad a todos los ocupantes. En el caso de niños, usar sillas homologadas según peso y talla, revisando previamente su estado y anclajes. Los animales deberán ir con su dispositivo de seguridad o en un trasportín. Respetar las **normas de circulación**, prestando especial atención al límite de velocidad, a los adelantamientos y a las carreteras secundarias.
- Evitar el **cansancio y sueño**: hay que dormir bien la noche anterior, planificar paradas cada 2 horas, y beber agua para mantener una buena hidratación. No se debe conducir en las horas de más calor y hay que evitar conducir tras comidas copiosas. Hay síntomas de cansancio que nos orientarán para hacer un descanso, como dejar de oír la conversación del interior del vehículo, distraerse de la conducción, mirar fijamente al infinito y dolor de cuello o cabeza. Debemos viajar **sin estrés**, sin prisas por llegar y manteniendo la calma. Si se viaja con niños planificarles entretenimientos como videos, canciones o juegos.

### **A la llegada**

- Si el lugar es desconocido y se viaja con niños comprobar la seguridad del entorno, como enchufes, ventanas, etc., y decirles a quién tienen que dirigirse si se pierden.
- Conocer la ubicación y tener información de los recursos sanitarios: urgencias, teléfono de emergencias, etc.

### **Durante las vacaciones:**

Las precauciones a tener en cuenta en el lugar de vacaciones dependerán del lugar elegido y de sus condiciones climatológicas, así en lugares calurosos se deberán seguir las siguientes **recomendaciones, especialmente personas mayores, enfermos crónicos y niños**:

- **Protección general**: bajar las persianas y toldos de las ventanas expuestas al sol, permaneciendo en la sala más fresca. No salir a la calle en las horas más calurosas y elegir las sombras. Usar sombreros y ropa ligera de tejidos naturales y colores claros. Evitar hacer deporte, bricolaje, jardinería en las horas centrales del día. Ducharse a menudo o refrescarse con paños húmedos.



- **Hidratación:** Beber abundante agua, con frecuencia, y al menos 2 litros al día aunque no sienta sed. Evitar las bebidas muy azucaradas, las alcohólicas, café, té o cola; los líquidos excesivamente fríos y las comidas calientes, copiosas y de digestión lenta. Aumentar el consumo de frutas de verano y verduras como gazpachos ligeros y ensaladas frías, que recargan el organismo de sales minerales y evitan la deshidratación. **Hay que aprovechar nuestra dieta mediterránea.**



- **Precaución con los alimentos,** especialmente en la elaboración y conservación, ya que el calor favorece la proliferación de bacterias que pueden producir problemas graves.
- **Protección frente a las radiaciones solares** para evitar sus efectos perjudiciales como son el envejecimiento prematuro de la piel, quemaduras, insolación, manchas solares, cataratas en los ojos o **graves lesiones cancerosas de la piel.** Para evitar todo esto, es muy importante usar **cremas fotoprotectoras** con un factor de protección (FPS) medio alto que filtren tanto los rayos ultravioleta tipo A (UVA), como los de tipo B (UVB). Las cremas se deben usar a diario, incluso los días nublados. Hay también que evitar la exposición solar entre las 11 y las 16 horas, usar gafas que absorban la luz ultravioleta, y para los labios pueden usarse barras o lápices fotoprotectores. Las personas de piel clara y/o cabello rubio utilizarán cremas con mayor factor de protección y con **los niños** usar productos de máxima protección y **no se les expone al sol si son menores de tres años.**

- **Evitar el golpe de calor,** que se produce por una exposición prolongada al calor y puede ser muy grave sin tratamiento inmediato. Se reconoce por temperatura corporal elevada hasta de 40°C, piel caliente, enrojecida y seca sin sudor, dolores de cabeza, náuseas, somnolencia, sed intensa, confusión, convulsiones y pérdida de conciencia. Si ocurre se debe mantener a la persona tumbada, refrescar el cuerpo con toallas húmedas o abanicos y llamar inmediatamente a Emergencias al **112.**



Si tiene alguna duda o necesita más información, puede ponerse en contacto con su médico o personal de enfermería en su centro de salud, y lo más importante, ¡disfruten sus vacaciones con salud!