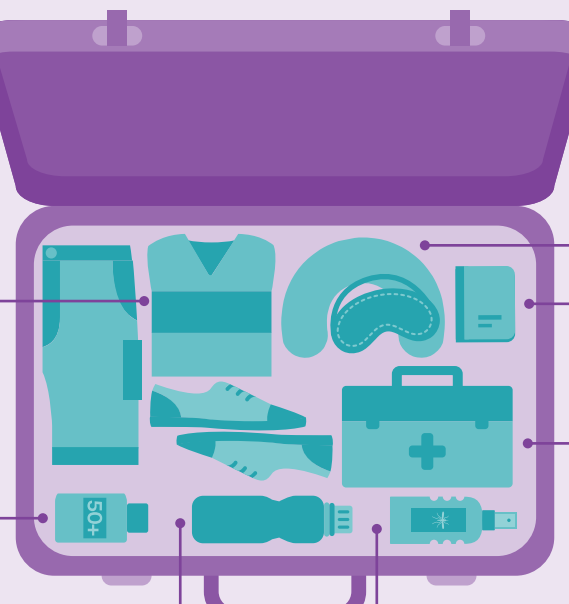


CONSEJOS PARA UNAS VACACIONES SALUDABLES



En 2016, los residentes en España realizaron **182 millones** de viajes un **3,7%** más que en 2015.



Usa prendas holgadas que favorezcan la circulación de las piernas y calzado cómodo para evitar las rozaduras y ampollas.

Es imprescindible un fotoprotector de factor 30 o superior para protegerte frente a las radiaciones UVA, UVB e IR-A.

En caso de visitar países en vías de desarrollo, bebe agua embotellada y evita las bebidas con hielo.


Un buen repelente de mosquitos debe contar entre sus principios activos con la dietiltoluamida (DEET).

Para prevenir el jet-lag, intenta viajar descansado y dormir durante el vuelo si llegas temprano al destino.

Si viajas a destinos exóticos, infórmate con antelación de las vacunas necesarias.

Prepara un neceser con desinfectantes cutáneos, agua oxigenada, gasas, esparadrapo, antihistamínicos, analgésicos, antidiarreicos, pastillas contra el mareo y tu medicación habitual si la necesitas.

SI TU VERANO ES SINÓNIMO DE PLAYA O PISCINA...



Resguárdate de los rayos del sol bajo los árboles o la sombrilla, pero no olvides que su protección no es total.

Ponte fotoprotector solar media hora antes de exponerte al sol y reaplícalo cada dos horas y tras el baño o si has sudado.

Evita la exposición solar entre las 12:00 h. y las 16:00 h.

No camines descalzo por las instalaciones comunes con el fin de evitar el desarrollo de hongos.

El sombrero, gorra o pañuelo protegerá tu cabeza, y las gafas de sol evitarán daños oculares.

No te dejes puesto el bañador mojado mucho tiempo, porque la humedad favorece el crecimiento de las bacterias que provocan la cistitis.

FUENTES:

Departamento Médico de Laboratorios Cinfa
Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV)