

**CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 02****“VACACIONES SALUDABLES”****I. INTRODUCCION**

Existen investigaciones sobre los efectos que tienen las vacaciones sobre la salud, y resulta que sufriríamos menos enfermedades si pudiéramos hacer desconexiones o escapadas vacacionales con más frecuencia; sin embargo,

El incremento de salidas al interior o exterior del país también amplía la posibilidad de que, en alguna de estas vacaciones, surjan imprevistos que afecten a nuestra salud.

II. INFORMACION**VACACIONES SALUDABLES**

Son un estilo de vida que busca cuidar la salud y las necesidades médicas mientras se viaja o se está de vacaciones.

RECOMENDACIONES PARA UNAS VACACIONES SALUDABLES**1. Para evitar el estreñimiento en vacaciones y diarrea del viajero, se recomienda:**

- ✓ Beber unos 2 litros de agua al día.
- ✓ Evitar el exceso de refrescos y alcohol
- ✓ Mantener una dieta rica en fibra
- ✓ Respetar los horarios de las comidas
- ✓ Realizar algún tipo de ejercicio físico
- ✓ Lavarnos las manos con frecuencia y antes de comer
- ✓ Lavar muy bien frutas y verduras

**2. Para evitar las picaduras de los zancudos y mosquitos, se recomienda:**

- ✓ Prescindir de la colonia, perfume o productos para el cabello o la piel con olores dulces o florales.
- ✓ En las zonas de mayor riesgo, es conveniente usar ropa que cubra toda la piel, recurrir a mosquiteros y, sobre todo, aplicarse repelentes de mosquitos siguiendo las instrucciones del fabricante.

**3. ¡Cuidate del sol!, se recomienda:**

- ✓ La protección frente a las radiaciones UVA, UVB e IR-A son el pilar de unas vacaciones saludables. Para evitar un golpe de calor o quemaduras en la piel hay que usar el bloqueador solar, gorras o sombreros de anchos para proteger hasta el cuello y gafas de sol. Hay que hidratarse con frecuencia y evitar hacer determinadas actividades en las horas de más sol.

**4. Conocer los sitios de atención en salud del lugar al que viajaste, se recomienda:**

- ✓ Identifica los sitios de atención en salud más cercanos y porta tus documentos de identificación
- ✓ Tener los números de emergencia al alcance de la mano.



Cierre: “La felicidad consiste en gozar de buena salud, pon en práctica estas recomendaciones y disfruta tus vacaciones”