

# CONSEJOS SALUDABLES PARA DISFRUTAR DE LAS VACACIONES

**S**e acercan las vacaciones tan esperadas y si queremos disfrutar a pleno este período, es necesario tomar ciertas medidas para asegurarnos el buen estado de salud, ya sea durante el viaje al lugar que elegimos, y más aún si nos vamos al exterior. A continuación, el equipo de Gestión para la Salud de AMEBPBA les acerca algunos ítems fundamentales a tener en cuenta para un descanso tranquilo y sin inconvenientes.

## ¿CÓMO CUIDARNOS DEL SOL?

El sol es fundamental para la vida, ya que participa en el metabolismo de la vitamina D que genera el fortalecimiento de los huesos y otros procesos, pero en exceso puede provocar serias complicaciones. Por ello, es necesario cuidarnos para proteger nuestra piel y evitar afecciones. Tenga en cuenta estos consejos, para niños y adultos, a la hora de disfrutar del sol:

- Utilice crema solar con alto índice de protección. Aplíquela media hora antes de exponerse y renuévela con frecuencia si realiza cualquier actividad al aire libre.
- Evite la exposición durante las horas de máxima intensidad: entre las 11 y 15 hs.





- Una alimentación nutritiva debe contener vitaminas, hidratos de carbono y proteínas, por lo que debe incluir lácteos, cereales, frutas y verduras, carnes, huevos y pescado.
- Evite el consumo excesivo de sal, ya que produce retención de líquido y fomenta el aumento de la presión arterial.
- Para prevenir la deshidratación con las altas temperaturas, se deben beber dos litros de agua como mínimo.
- Controle la ingesta de alimentos con altos niveles de azúcares y grasas.
- Si consume platos abundantes en calorías, coma porciones pequeñas y evite acompañarlas con panes y galletas.
- Como colación durante el día, preferentemente opte por opciones con bajas calorías como frutas frescas, verduras, frutos secos, cereales, quesos y yogures descremados.

Cuando viajamos al exterior estamos más expuestos a adquirir infecciones, ya que estamos en un lugar distinto al habitual y podemos incorporar agua con bacterias desconocidas para nuestro organismo o alimentos contaminados. Asimismo, debemos tener en cuenta que a la hora de cocinar influyen las costumbres culturales. Por ejemplo, en algunos países aplican menos tiempo de cocción a las carnes, utilizan condimentos muy fuertes, realizan distintos tratamientos a los vegetales, etc.

Para prevenir afecciones elija alimentos bien cocidos, frutas y verduras lavadas, y evite beber agua del grifo. Es importante que recuerde asearse siempre las manos, es uno de los mejores métodos para prevenir enfermedades.

## A LAS RUTAS CON PRECAUCIÓN

Viajar con nuestro propio auto tiene muchas ventajas, ahorramos tiempo y dinero. Pero antes de salir a la ruta es importante tomar algunos recaudos:



- Utilice ropa liviana, sombrero y anteojos.
- Aplíquese barra labial protectora.
- Evite los perfumes y las colonias que contienen esencias vegetales, porque son fotosensibilizantes.
- Manténgase en movimiento. No es aconsejable permanecer inmóvil bajo las radiaciones durante muchas horas.
- Use protección solar aunque el día esté nublado.
- Luego de un día al aire libre, aplíquese cremas hidratantes.
- En el caso de los más pequeños extreme los cuidados, ya que poseen una piel más sensible que la de los adultos.

Con los recaudos necesarios podemos disfrutar del sol evitando peligros para nuestro cuerpo.

## ¿QUÉ COMEMOS?

Todo lo que ingerimos tiene un impacto muy grande en la forma en cómo funciona nuestro cuerpo y cómo nos sentimos. A veces con el calor tendemos a comer más liviano, y para enfrentar el frío ingerimos platos más calóricos. Sin importar la estación en la que pasemos nuestras vacaciones es fundamental realizar elecciones saludables:



- ▶ Antes de emprender el viaje se debe revisar el buen estado del vehículo (frenos, presión de las ruedas, agua, aceite, etc.).
- ▶ Todos los pasajeros deben llevar puesto el cinturón de seguridad. Si viajan niños deben ir siempre en sillas reglamentarias, según su peso.
- ▶ Es fundamental haber dormido lo suficiente para viajar descansado y evitar medicación que pueda provocar sueño.
- ▶ No beber alcohol antes ni durante el viaje.
- ▶ Evitar distracciones y desconcentraciones que puedan ser fatales (celulares, discusiones, etc.).
- ▶ Respetar las velocidades permitidas, las señales de tránsito y las distancias de seguridad con otros vehículos.
- ▶ Es aconsejable parar a descansar cada dos horas. (caminar, estirar las piernas, ir al baño).

## VACUNAS

Las indicaciones para la aplicación de vacunas varían de acuerdo al lugar de destino y la situación particular de cada uno (edad, si se encuentra cursando un embarazo y en qué etapa del mismo está y enfermedad preexistentes). A excepción de las vacunas contempladas en el Calendario Nacional, cualquier otra debe contar con el aval del médico.

Aplicarse las vacunas, o tomar la medicación profiláctica indicada por el profesional, es fundamental para no exponernos a problemas de salud.

## SEGURO MÉDICO PARA VIAJAR AL EXTERIOR

Recordamos que la **Reglamentación de Servicios de AMEBPBA** especifica que la Entidad sólo reconocerá, en los casos que corresponda, en concepto de reembolso lo erogado (atención de urgencia o no) **hasta el máximo de valor arancelario que la**

**entidad contempla para sus servicios adheridos.** En consecuencia, recomendamos en el caso de tener que viajar al extranjero -y en conocimiento de la importante diferencia arancelaria que existe- contar con un servicio de asistencia al viajero, o un seguro médico específico para estos casos, y cerciorarse que el mismo cubra las patologías preexistentes. Esta última característica reviste suma importancia dados los altos costos de la asistencia en otros países.

Otro aspecto importante a tener en cuenta a la hora de tener que recurrir a hospitales, clínicas o profesionales médicos en el exterior, consiste en solicitar siempre certificados y documentación general donde consten las indicaciones médicas, y recibo que detalle el concepto de pago, ya que sin estos elementos no será posible otorgar el beneficio contemplado por nuestra reglamentación.

**Tome en cuenta estos recaudos para disfrutar de un viaje placentero y sin preocupaciones.**

Gestión Pro Activa de la Salud



Tu vida está primero

La flota de ambulancias más completa.  
Cobertura nacional e internacional.  
Ubicación estratégica de nuestras bases para llegar siempre a tiempo.

**vital**

www.vittal.com