Consejos útiles para unas unas vacaciones saludables

¿Piensa viajar el fin de semana de Memorial Day? Considere estos consejos de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU. sobre la seguridad bajo el sol, los medicamentos, los lentes de contacto, los tatuajes y los alimentos.

1. Evite broncearse, manténgase a salvo del sol

¿Pensando en obtener un "bronceado saludable" estas vacaciones? Piénselo de nuevo. Cualquier aumento en la pigmentación de la piel (llamada "melanina") es un indicio de daño. La radiación ultravioleta del sol puede ocasionar arrugas y manchas, entre otros problemas; y el bronceado aumenta su riesgo de contraer cáncer de la piel.

2. Verifique sus medicamentos antes de irse

Sepa qué medicamentos necesitará mientras esté de vacaciones. Verifique que tiene la cantidad suficiente para que le dure el viaje entero. También lea las instrucciones sobre cómo tomar los medicamentos. Busque las advertencias sobre las interacciones que sus medicinas podrían tener con ciertos alimentos o bebidas, y otros efectos secundarios. Tenga sus medicinas consigo cuando viaje (si va a volar, no querrá aterrizar en Cancún y que sus medicinas lo hagan en Cleveland). Y tenga una lista detallada de lo que está tomando y anote el número de teléfono de su prestador de servicios de salud. Esta información será de ayuda en caso de que necesite atención médica.

3. Tenga cuidado con los lentes de contacto

Si usa lentes de contacto, asegúrese de tener todo lo que necesita para la duración del viaje. Para evitarse problemas, tales como infecciones oculares y úlceras en la córnea, asegúrese de que sus lentes de contacto se los prescriba un profesional de la vista. Evite los lentes de contacto cosméticos o de colores que venden en las tiendas de productos de belleza o en el malecón, ya que pueden dañar sus ojos.

4. Piénselo dos veces antes de hacerse un tatuaje permanente o de henna durante sus vacaciones

Ya sea que esté pensando en hacerse un tatuaje temporal (como los de henna o alheña) o uno permanente, piénselo antes de arriesgarse. Hacerse un tatuaje puede ponerlo en riesgo de contraer infecciones graves como las del VIH o la hepatitis si se ve expuesto por el uso de herramientas, prácticas o productos antihigiénicos. Además, la tinta de los tatuajes puede causar reacciones alérgicas o de otro tipo.

5. Manténgase hidratado y coma sanamente

La deshidratación sobreviene cuando su cuerpo no tiene tanta agua y líquidos como debería, y puede ser leve, moderada o grave. Así que evite deshidratarse. Además de mantenerse hidratado, trate de optar por alimentos saludables. Si va a un bufé, por ejemplo, puede seguir las normas alimenticias sirviéndose primero frutas, verduras y cereales integrales, para luego añadir la fuente de proteína.