

Cuide su Salud

Es importante que estés preparado físicamente para el viaje misionero. Algunas sugerencias son:

Lleva artículos médicos personales como:

- gel antiséptico para las manos o toallitas antibacterianas
- pomada antibiótica
- curitas
- antiácidos
- medicamentos anti diarreicos
- medicamentos para el dolor de cabeza y la sinusitis
- bloqueadores solares
- repelentes de insecto
- lentes adicionales (especialmente lentes de contacto)
- medicinas personales (las cuales deben estar en los envases originales y llevar el nombre correcto en la etiqueta)

Durante el vuelo:

- bebe abundante agua
- flexiona tus piernas y tobillos y haz el esfuerzo de caminar periódicamente
- lleva un cambio de ropa en el maletín de mano, además de un paraguas
- trata de dormir

Utiliza prácticas saludables en el campo:

- bebe agua potable (hervida o embotellada)
- come sólo alimentos cocinados (evita ensaladas y frutas y vegetales crudos)
- cepilla tus dientes con agua potable
- lávate las manos frecuentemente
- evita la deshidratación y las quemaduras del sol
- siempre sigue el consejo del misionero en cuanto a la comida y la higiene

Prepárate para el desfase por el cambio de horario y entiende que los síntomas son fatiga, desorientación, perturbaciones en el sueño y la deshidratación.

Estos síntomas son resultado de cruzar los husos horarios, la falta de ejercicio y sueño, así como el consumo de algunos alimentos. Para evitar estos síntomas, descansa lo suficiente antes del viaje, ingiere abundante agua, duerme durante el viaje, ejercítate ocasionalmente en el avión, toma las precauciones adecuadas contra el sol y ajústate al nuevo huso horario tan pronto como sea posible.