

La planificación de las vacaciones suele centrarse en el destino, el alojamiento o los panoramas, pero la preparación en salud es un factor clave para evitar contratiempos y disfrutar el descanso sin sobresaltos. Realizar controles médicos oportunos, revisar el esquema de vacunas según el lugar a visitar y preparar un botiquín básico son medidas simples que pueden marcar una gran diferencia antes de salir.

Previo al viaje, los especialistas recomiendan evaluar el estado de salud general, especialmente en personas con enfermedades crónicas, tratamientos en curso o que realizarán trayectos prolongados. Un chequeo preventivo permite detectar posibles descompensaciones, ajustar medicamentos y resolver dudas con anticipación, reduciendo el riesgo de consultas de urgencia durante las vacaciones.

Anuncio Patrocinado

“Muchas complicaciones de salud que aparecen en vacaciones podrían prevenirse con una evaluación médica previa, especialmente en personas con hipertensión, diabetes, enfermedades respiratorias o cardiovasculares”, explica **Luis Fernando Del Solar**, especialista de **Cordillera Interclínica**. El profesional añade que “viajar con el tratamiento ajustado y las recetas actualizadas entrega tranquilidad tanto al paciente como a su familia”.

Otro aspecto relevante es la revisión del calendario de vacunas, sobre todo en viajes internacionales. “Dependiendo del país de destino, pueden ser necesarios refuerzos o vacunas específicas, como hepatitis A y B, fiebre tifoidea u otras asociadas a enfermedades transmitidas por alimentos, agua o insectos”, sostiene el especialista. Estas deben administrarse con suficiente anticipación para asegurar una protección efectiva.



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

“La vacunación no solo protege a quien viaja, sino que también previene la introducción de enfermedades al regresar. Además, permite cumplir con los requisitos sanitarios exigidos por algunos países, evitando contratiempos o restricciones de ingreso. Por eso es fundamental informarse con tiempo y no dejar este aspecto para último momento”, enfatiza.

Qué llevar en el botiquín

Junto a los controles y las vacunas, preparar un botiquín básico de viaje es una recomendación transversal. Este debiera incluir analgésicos y antipiréticos, medicamentos para alergias, sales de rehidratación oral, fármacos para molestias gastrointestinales, protector solar, repelente de insectos y elementos básicos de primeros auxilios.

“La mayoría de estos medicamentos son de venta libre, pero en el caso de tratamientos crónicos o fármacos con receta, se aconseja llevar la cantidad suficiente para todo el viaje y conservar la prescripción médica”, explica **Willian Aranguibel**, médico de **Los Leones Interclínica**.

Cuando se viaja con niños, los cuidados deben extremarse. El especialista recomienda

verificar que los esquemas de vacunación estén al día, llevar medicamentos pediátricos en dosis adecuadas y poner especial atención en la hidratación, la exposición al sol y la alimentación, especialmente en destinos con altas temperaturas o cambios de rutina.

En el caso de los adultos mayores, se aconseja realizar controles previos, revisar posibles interacciones de medicamentos y planificar pausas durante el viaje. También es recomendable portar un resumen médico con diagnósticos relevantes, tratamientos y contactos de emergencia, además de evaluar la necesidad de asistencia especial o seguros de viaje con cobertura ampliada.

Finalmente, los especialistas recomiendan contar con un seguro de viaje adecuado en salidas al extranjero y llevar siempre a mano información médica relevante, como diagnósticos, tratamientos, alergias y contactos de emergencia.

“Planificar la salud antes de viajar es parte fundamental de una experiencia segura y responsable. Anticiparse, informarse y prepararse permite disfrutar las vacaciones con mayor tranquilidad, enfocándose en el descanso y no en resolver imprevistos”, concluye el especialista.

y tú, ¿qué opinas?