

DEPARTAMENTO MÉDICO

FELICES VACACIONES



La palabra vacaciones despierta una sensación de bienestar inmediato, normalmente la asociamos con la relajación y el descanso. Pensamos en una temporada tranquila sin las obligaciones del día a día. ¡Pero no es solo eso! Estar de vacaciones también es una oportunidad para disfrutar de la familia, los amigos y para hacer lo que realmente nos gusta. Tenemos que encontrar un equilibrio saludable para nuestras vacaciones, este equilibrio implica mejorar nuestro bienestar, manteniendo una dieta saludable y practicando ejercicio.

Te traemos unos consejos para que disfrutes de tus vacaciones de una forma saludable:



Divertirse y desconectar Si es posible, ¡evita estar siempre conectado a Internet! pásala con la familia y amigos.



Hidratarse Llévate una botella de agua a la playa o a donde quieras. Deja la botella siempre cerca y bebe regularmente.

DEPARTAMENTO MÉDICO



Muévete y haz ejercicio Puedes disfrutar de unas vacaciones saludables y activas sin tener que ir al gimnasio.



Protégete del sol Usa bloqueador solar, gorra o sombrero, no permitas que el sol te dañe.



Consume alimentos frescos y saludables como frutas y verduras Mantén el equilibrio en tu alimentación, ¡come de manera saludable!



Dormir Las vacaciones son el momento perfecto para descansar y recargarnos de energía.

DEPARTAMENTO MÉDICO



Cuidado con la picadura de insectos

Usa repelente y así evitarás la picadura de los molestos mosquitos.



Vacaciones seguras Cuando viajes, asegúrate de cerrar todas las puertas de tu casa, desconecta los aparatos eléctricos y ten cuidado con tu equipaje.

Disfruten juntos en familia de estas vacaciones y los esperamos

¡Cargados de energía!



Bibliografía.

http://www.abc.es/familia/vida-sana/abci-recomendaciones-para-disfrutar-unas-vacaciones-saludables-201708052058_noticia.html

<https://lev.es/consejos-unas-vacaciones-saludables/>