

# ¿Vacaciones post COVID? Consejos para un descanso seguro

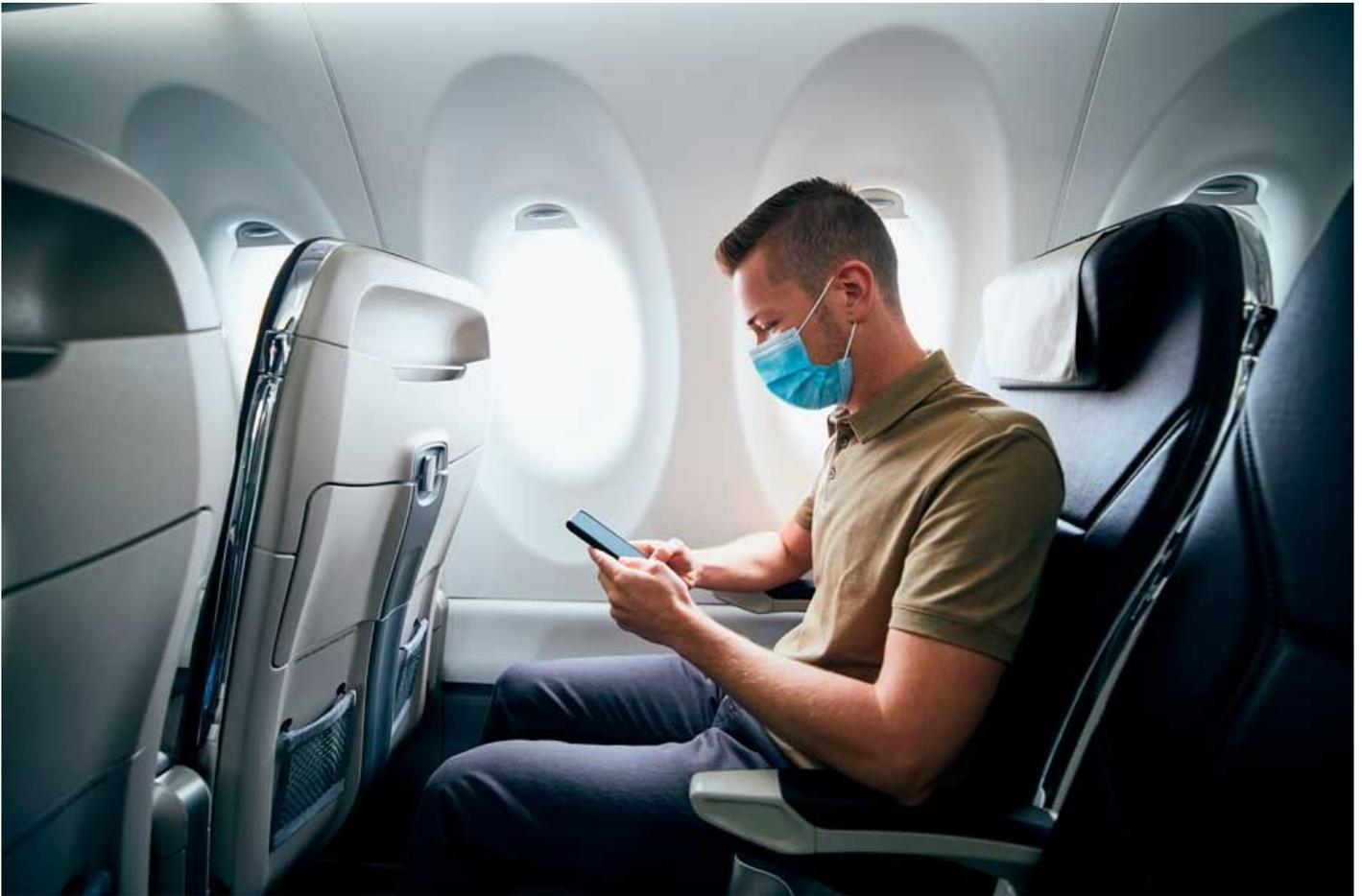


¿Has pensado **cómo protegerte del COVID-19** en estas vacaciones? ¿Qué medidas hay que seguir en **lugares turísticos**? ¿Ya sabes qué hacer para **viajar seguro en carretera**?

El **Dr. Reynaldo Lara**, infectólogo de TecSalud, y **Antonio Bellorín**, director de Gestión de Riesgos de Seguridad del [Tec de Monterrey](#), compartieron **tips y medidas de seguridad** para quienes planeen **realizar un viaje** en esta temporada vacacional.

*"Han disminuido mucho los casos y es factible que las personas puedan planear una actividad de recreativa o **salir de vacaciones**",* dijo el Dr. Lara, quien recalcó **no bajar la guardia** ante COVID-19.

*"Para prevenir cualquier evento no deseado, hay que fortalecer una cultura de **prevención, autocuidado y seguridad** que nos ayude a enfrentar de manera efectiva las **situaciones adversas**",* agregó Bellorín.



width="900" loading="lazy">

Cómo cuidarte del COVID-19 en estas vacaciones

Pese a que en este momento se registra un bajo número de contagios de **COVID-19** y algunas entidades han relajado algunas restricciones, **el Dr. Reynaldo Lara**, infectólogo de [TecSalud](#) sugiere continuar con algunas medidas de prevención.

#### - A donde viajes lleva cubrebocas

El médico sugiere que **en tu equipaje incluyas un buen suplemento de cubrebocas**, pues pese a que las restricciones en espacios abiertos se han relajado en algunas ciudades, aún es posible contagiarse en lugares cerrados.

Lleva los **suficientes** para la duración de tu viaje y no tengas problemas para conseguir.

No te quites el cubrebocas si en el autobús, taxi o avión

El Dr. Lara sugiere que en lugares cerrados como taxis o aviones, las personas no se quiten el cubrebocas, incluso, si les ofrecen comida.

Esto, debido a que en estos vehículos es difícil implementar la sana distancia por el acomodo de los asientos.

- Sin cubrebocas solo en habitaciones personales y lugares abiertos

El **uso del cubrebocas en hoteles** debe implementarse en **zonas comunes como lobbies** y áreas que no estén bien ventiladas; **en habitaciones es posible retirarlo** cuando haya solo personas con las que convives siempre y que no tengan síntomas de COVID-19.

- Elige restaurantes bien ventilados o al aire libre

Debido a que al comer las personas se retiran el cubrebocas a veces por más de 30 minutos, el especialista recomienda buscar alguno **que cuente con buena ventilación**, se encuentre **en un espacio abierto** o que tenga **terraza**.

- Sigue usando gel antibacterial

Pese a que el **COVID-19 es una enfermedad que se transmite por vía aérea** y el riesgo de contagio por tocar maletas, artículos o barandales es bajo, el médico aconseja **seguir utilizando gel antibacterial y lavado de manos** para prevenir otras infecciones, como algunas gastrointestinales.

- El agua de la alberca no te contagia de COVID

Debido a que **el agua de las albercas tiene cloro**, es difícil que el virus pueda transmitirse a través de esta vía. Sin embargo, el médico dice que esta **puede provocar otras infecciones**, como el oído o conjuntivitis.

- Al regresar de tu viaje aumenta tus cuidados

Cuando regreses de tus vacaciones es prudente tomar precauciones como **evitar el contacto con otras personas**. Las pruebas solo se recomiendan en caso de que haya síntomas asociados al COVID.

Una cultura de autocuidado te ayudará a disfrutar de unas vacaciones seguras. width="900" loading="lazy">

Consejos en lugares turísticos o en actividades en sitios públicos

En caso de que lo tuyo sea ir a caminar a un pueblo o practicar un deporte extremo, el director sugiere:

- **Evita conductas de riesgo**

En espacios como albercas, ríos y playas, **evita realizar clavados no permitidos, saltos o entrar en zonas profundas** en caso de que no sepas nadar.

Evita caer en riesgos, es mejor **seguir las indicaciones de expertos** al practicar deportes extremos.

**- Procura hacer actividades acorde a tu capacidad física**

Si tienes alguna lesión o un motivo que te genere un riesgo es mejor **no exponer tu cuerpo**; haz actividades adecuadas para tus capacidades.

Realiza también siempre un calentamiento para mejorar su circulación y frecuencia cardíaca, y así evitar alguna lesión.

**- Utiliza el equipo de protección necesario**

Si eres fanático de los deportes extremos o simplemente quieres dar un paseo en bicicleta, lo recomendable es que **siempre utilices las protecciones necesarias**; busca la asesoría de un experto.



width="900" loading="lazy">

**- Supervisa a los niños en todo momento**

Siempre **mantente al pendiente** de lo que hacen los **menores de edad** al salir de vacaciones, principalmente al realizar actividades al aire libre o en lugares públicos donde **se pueden extraviar o tener algún accidente**.

#### - Sigue las instrucciones de los guías o expertos

Si tu visita es en un lugar que no conoces o realizando una actividad en la que necesitas asistencia, recuerda **seguir las instrucciones y guías de los expertos**, así como **respetar los senderos marcados**.

#### - Evita la exposición solar

En caso de que tu paseo o actividades sean al aire libre, lo ideal es **evitar la exposición al sol entre las 11:00 de la mañana y las 4:00 de la tarde**, esto te ayudará a disminuir el riesgo de insolación.

Procura utilizar **sombrillas** para protegerte del sol, principalmente en las horas de mayor radiación o intensidad.



width="900" loading="lazy">

#### - Elige un buen protector solar

No solo se trata de usar un protector solar, sino uno que realmente te ayude a prevenir problemas en la piel a causa de la radiación solar. Lo ideal es elegir uno con al menos un **factor de protección solar de 30**; aplícalo **cada dos horas y después de salir del agua**.

#### - Evita el golpe de calor con la ropa adecuada

Para que tu cuerpo se mantenga fresco y el calor no te sofoque, **usa ropa que sea liviana**, que te ayude a transpirar, de preferencia **blanca**; también puedes **proteger tu cabeza y ojos** con un **sombrero y lentes** con filtro para rayos UV.



width="900" loading="lazy">

#### **Consejos para unas vacaciones seguras por carretera**

En caso de que tu viaje sea por una **carretera o autopista y te toque conducir**, el directivo sugiere medidas como estas:

#### - **Revisa que tu vehículo está en buenas condiciones antes de salir**

No importa si tu viaje es largo o corto, lo ideal es **asegurarte de que tu automóvil es apto para circular**, por ejemplo, revisando los niveles de **agua y aceite**, así como la **presión de las llantas**. También revisa contar con tu **llanta de refacción** y llevar **herramienta**.

También asegúrate de llevar copia de tu seguro de auto y la papelería del auto.



width="900" loading="lazy">

#### - Prepárate con lo necesario para no perderte

Si no conoces bien la ruta para llegar a tu destino, procura **revisar y descargar tus mapas**, ya sea en tu **celular o impresos**.

Si vas acompañado designa a **uno de los pasajeros como tu copiloto**, para que te ayude con las indicaciones.

#### - No te distraigas al conducir

**Evita revisar tu celular** mientras conduces; en caso de que tengas un mensaje urgente, lo mejor es **detener por completo** tu vehículo en un **lugar seguro** y ahora sí, atender el mensaje.

También, antes de empezar a conducir **ten ordenados todos los objetos que necesitarás** y en un lugar adecuado; por ejemplo, si necesitas guiarte con un mapa, colócalo en un área fija para que no apartes la vista del camino.

#### - Hazte cargo del volante en un estado óptimo

El director sugiere **evitar manejar cansado** o con **sueño**, y nunca consumir **bebidas alcohólicas** antes de conducir.

Por otro lado, **evita conducir durante la noche**, ya que tu ciclo biológico te podría generar **sueño** y **afectar tus reflejos**, además, tu **campo visual** disminuye.

No consumas bebidas alcohólicas antes de conducir. width="900" loading="lazy">

#### **- Respeta normas de tránsito y límites de velocidad**

Para evitar infracciones y pérdidas de tiempo, lo recomendable es revisar el **reglamento de Tránsito del lugar al que viajas** y aprovechar **apps como Waze** que te indican los **límites de velocidad** permitidos.

#### **- Conduce con cortesía**

Bien dice el dicho, más vale tarde que nunca. **Evita ganarle el paso a otros automovilistas** o choferes y procura manejar con cortesía, **usa las direccionales e intermitentes** para señalar a otros tu siguiente movimiento en la carretera.

***"Para prevenir cualquier evento no deseado, hay que fortalecer una cultura de prevención, autocuidado y seguridad".***



width="900" loading="lazy">

Si lo necesitas, pide ayuda a las corporaciones de auxilio

El directivo sugiere que, en caso de una situación adversa o accidente, **solicites el apoyo de organismos de seguridad o de Protección Civil** del lugar en el que te encuentres. Ten a la mano **números de auxilio como el 911** o de corporaciones como la **Cruz Roja Mexicana**.

*“De la misma manera que implementamos **programas en prevención de incidentes en el Tec**, buscamos que esta información pueda ser de utilidad a la comunidad en sus actividades durante este periodo vacacional, sin percances o incidentes”, finalizó Bellorín.*

**LEE TAMBIÉN:**