

# CUIDE SU SALUD

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

## Lleve artículos médicos personales como:

- gel antiséptico para las manos o toallitas antibacteriales
- pomada antibiótica
- curitas
- antiácidos
- medicamentos anti diarreicos
- laxantes naturales como ciruelas pasas e higos
- 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:

- beba abundante agua
- flexione sus piernas y tobillos y haga el esfuerzo de caminar periódicamente
- lleve un cambio de ropa en el maletín de mano, además de un paraguas
- trate de dormir

## Utilice prácticas saludables en el campo:

- beba agua potable (hervida o embotellada)
- coma sólo alimentos cocinados (evite ensaladas y frutas y vegetales crudos)
- cepille sus dientes con agua potable
- lávese las manos frecuentemente
- evite la deshidratación y las quemaduras del sol
- siempre siga el consejo del misionero en cuanto a la comida y la higiene

**Prepárese para el desfase por el cambio de horario y entienda 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, descanse lo suficiente antes del viaje, ingiera abundante agua, duerma durante el viaje, ejercite ocasionalmente en el avión, tome las precauciones adecuadas contra el sol y ajústese al nuevo huso horario tan pronto como sea posible.