



Salud y Seguridad en Viajes

life  beats

Salud y Seguridad en Viajes

La mayoría de nosotros viajaremos en algún momento, ya sea por motivos de trabajo o por placer. Si planificamos bien cada viaje y lo llevamos a cabo, viajes de trabajo o por diversión, solo o con amigos, familia o colegas, puede ser una experiencia disfrutable.

- En esta presentación vamos a mencionar las tres faces de cualquier viaje; Planeación antes del viaje, el Viaje, el Regreso a Casa.
- Dentro de cada fase, aprenderá como cuidarse y como cuidar a sus compañeros de tres maneras.
 - ❖ Salud Física
 - ❖ Salud Emocional
 - ❖ Seguridad Personal



Planeación Previa

- ❖ Hay algunas cosas que debe hacer para planear su seguridad en el viaje.
- Asegúrese de que su hogar está protegido mientras usted está ausente. Notifique a los vecinos de su partida y hágales saber si espera que alguien este al pendiente mientras usted está ausente..
- Mantenga una lista de sus tarjetas de crédito y números de identificación y dele una copia a un amigo o colega de confianza.
- Tenga números de teléfono importantes a todo momento.

Recomendación de viajes internacionales:

- Tenga conocimiento de la dirección y números de teléfono de su consulado o embajada. Considere notificarles que estará viajando a esa área.
- Tenga conocimiento y comprenda la cultura y protocolos de cada país.
- Para ayudarlo a entender los riesgos de seguridad de su destino, visite el sitio [International SOS website](#). Nuestro numero de membresía es 11AYCA000004.

Planeación Previa

- ❖ Salud Física – ¿Esta listo su cuerpo?
- Para asegurarse que esta físicamente listo para viajar, visite el sitio [International SOS website](#).
 - Ahí le pueden asistir con recomendación de vacunas y requisitos, así como muchos otros temas de salud relacionados con su viaje.
 - ISOS le puede ayudar a defenderse de enfermedades que son endémicas en su destino.
- Si usted está planeando un viaje y no ha tenido una revisión física de viajes últimamente, visite a su médico. Asegúrese de que él / ella entiende cómo va a viajar, a dónde va y qué actividades tiene previstas; caminatas, alpinismo, etc.
- Incluya a su familia en la planeación previa si ellos viajan con usted.
- Asegúrese de que tiene un suministro adecuado de medicamentos para usted y los miembros de su familia. Llevar una copia de la receta inteligente.
- Es importante traer un kit de primeros auxilios consigo.

Planeación Previa

❖ Salud Emocional – Prepararse mentalmente para viajar

- Estar preparado puede ayudar a aliviar la preocupación relacionada con viajar. Dese un poco de tranquilidad.
 - Use una lista cuando este empacando. Si sabe que tiene todo lo que necesita hará que el viaje sea menos estresante. [Click here for an example.](#)
 - Comparta su itinerario e información de hotel con su familia o un colega de confianza.
 - Asegúrese de que podrá comunicarse en su viaje. Lleve consigo un teléfono celular bien cargado en todo momento y programe números de importantes. Asegúrese de que va a tener forma de cargarlo y no se olvide de adaptadores!
 - Haga arreglos con tiempo para el cuidado de sus plantas y mascotas mientras usted esta de viaje.
 - Espere lo inesperado! Prepárese mentalmente en caso de que algo no salga como lo planeaba y siga su curso.
 - En un folder ponga direcciones, nombres de destinos y números de contacto. Aprender de su destino con anticipación le ayudara a manejar lo incierto con mas facilidad.
 - Si va a viajar con niños, asegúrese de que tengan juegos o juguetes para que se entretengan.



Lejos de Casa

❖ Salud de Viaje

• Trombosis Venosa Profunda (TVP)

- Los vuelos de larga distancia son comúnmente asociados con la TVP. Sin embargo, viajar en coche o en tren durante un largo tiempo en posiciones apretadas también puede conducir a la trombosis venosa profunda. [Click here](#) Para mas información acerca de TVP.

• Comidas y bebidas

- Coma en donde comen las multitudes. No es una garantía de que la comida es más segura o más sabrosa, pero estos establecimientos tienden a ser más regulado.
- Si tiene alergias de alimentos, asegúrese de que sabe como comunicarlo en el idioma local.
- Manténgase hidratado. Si llega a enfermarse, se le hará mas fácil recuperarse.



Lejos de Casa

❖ Salud de Viaje

• Consideraciones del Medioambiente

- Protéjase del sol si es necesario. Demasiada exposición puede tener consecuencias tanto agudas como crónicas.
- Sea consciente de los vectores de enfermedades locales, como los mosquitos y el ganado. Conozca cuáles son los riesgos y cómo protegerse. Sepa de los riesgos y como protegerse.

❖ Salud Emocional

- Si considera su viaje como una aventura y no se preocupa de que sea perfecto, lo disfrutara más.



Lejos de Casa

❖ Seguridad de Viaje

• Viaje Aéreo

- Quédese con su equipaje hasta que se haya registrado en el aeropuerto y nunca pierda de vista sus objetos de valor.
- Tenga cuidado con las conversaciones abiertas con otros viajeros y peregrinos. Cualquiera persona podría estar escuchando.
- Preste atención a los mensajes de seguridad de la azafata. Usted puede ser que los necesite

• Hoteles

- Conozca donde están las salidas de emergencia y extintores. Lea la información de emergencia para el hotel.
- No abra la puerta a visitantes o entregas inesperadas. Vea a visitantes en el vestíbulo.
- Asegure documentos sensibles, de identificación, dinero y objetos de valor en una caja fuerte.
- Proteja su número de cuarto y la llave.



Lejos de Casa

- **Espacios Públicos**

- No comparta mucha información personal. Esto incluye etc.
- No sea un objetivo de robo. Separe su dinero en diferentes bolsillos. No sea llamativo con joyas, cámaras fotográficas o ropa. Lleve sus objetos de valor cerca.
- Siempre tenga su pasaporte o identificación con usted.
- Siempre confíe en sus instintos. Si algo no se ve o se siente bien – evítelo.



El Regreso a Casa

- ❖ ¿Su hogar se ve seguro? ¿Todo se encuentra donde lo dejó? Si algo se ve fuera de lugar, pida ayuda lo mas pronto posible. Espere la ayuda en un lugar seguro al aire libre o con un vecino.

- ❖ ¿Como se siente físicamente?
 - Si usted esta enfermo, no dude en consultar a un medico. Puede ser que haya contraído algo durante su viaje
 - La mayoría de las personas se sienten cansadas después de un largo viaje. Dese tiempo para descansar antes de que haga cualquier cosa que requiera de su atención completa.



El Regreso a Casa



❖ ¿Como se siente emocionalmente?

- Tome tiempo para reflexionar en los recuerdos que ha realizado. ¿Se identifico con alguien mientras estaba de viaje o vio algo que siempre había querido ver?
- Si logro completar alguna meta o un proyecto mientras estaba de viaje, disfrute de esa sensación.
- Si el viaje tiene un recuerdo positivo, tome nota para que se acuerde de como lo hizo sentir.

Viajes seguro para usted!

- Ahora que ya aprendió como viajar con seguridad y saludablemente, disfrute de su viaje!!

Revisa las Señales

análisis de prevención



¿QUÉ PUEDE PASAR?

¿QUÉ PRECAUCIONES DEBO TOMAR?

¿PUEDO HACER EL TRABAJO CON SEGURIDAD?

Objetivo – Empezar y poder terminar

- Visite LifeBeats en Elements at [www:\lifebeats](http://www.lifebeats.com) para mas información en salubridad y seguridad de viajes.