



Indicaciones. Experta realiza recomendaciones como mantenerse bien hidratado y el uso de bloqueador

VALERIA CHAPARRO
ELIZABETH NICOLÁS

Artículos de protección solar, hidratación constante y el seguimiento de las normas sanitarias contra coronavirus son las medidas que una especialista de la salud recomendó para aquellos que planeen salir de vacaciones a alguna playa, luego de que el viernes pasado concluyera el ciclo escolar 2021-2022, 25 millones de alumnos

Es importante planificar las vacaciones, señaló Nataly Navarrete, médica especialista por la Universidad Iberoamericana. "No improvises. Si no tienes un plan verdadero, es mejor quedarse en casa", recomendó, puesto que aún no se termina por completo la pandemia.

"Considera cómo llegarás a tu destino de vacaciones, algunas aerolíneas piden a los tripulantes pruebas de antígenos o PCR previo al abordaje, otras aerolíneas pueden solicitar tu comprobante de vacunación de Covid-19".

En cuanto a los artículos indispensables para llevar en la maleta, Navarrete destacó la importancia del uso de bloqueador en todo momento, como medida de protección contra los rayos UVB, debido a las altas temperaturas. Como medida adicional "utilizar prendas con factor de protección y utilizar sombrero o gorra", así como mantenerse constantemente hidratado, para evitar golpes de calor.

Además, sigue siendo esencial portar cubrebocas, "KN95, para aviones y camiones de pasajeros o, si vas a viajar en un auto, podrías utilizar cubrebocas tricapa o de tela"; además de gel antibacterial, "para poder sanitizar tus manos al menos cada 30 minutos".

Respecto a viajes con niños, Navarrete explicó que se deben seguir las mismas recomendaciones, expli-

EL 28 DE JULIO MÁS DE 25 MILLONES DE ALUMNOS TERMINARON CURSO

Piden seguir con cubrebocas y medidas sanitarias en vacaciones

'Extrañamos visitar la playa'

TESTIMONIOS

Ante la proximidad de las vacaciones de verano, solos o en familia, los mexicanos se preparan para salir de viaje a alguna de las numerosas playas del país, tras dos años de encierro por la pandemia.

Tal es el caso de Michelle Lara, de Jalisco, quien planea visitar la pla-

ya de Cancún en compañía de una amiga. "Yo voy en plan de ir a varios tours y de fiesta, pero mi amiga sólo quiere ir a relajarse y acostarse en un camastro, lo cual es totalmente válido, pero son planes muy diferentes. Ya veremos cómo le hacemos", compartió.

En tanto, Araceli Zúñiga, residente del estado de Guanajuato, se está preparando para llegar al

pueblo de Ajijic, Jalisco, en los próximos días. "Ese viaje será sola", comentó. Pero se reunirá con su hija para juntas partir a disfrutar las playas de Nuevo Vallarta.

Aunque varias familias no bajan la guardia por el Covid-19 y aparte de llevar el obligado traje de baño, también viajarán con cubreboca y gel antibacterial.

"Planeo llevar a mis hijos a una playa en Mazatlán, estoy consciente de que aún existen contagios de COVID pero tanto mis hijos como

yo extrañamos visitar la playa por lo cual intentaremos cuidarnos lo más posible" apuntó Santa Delgado, madre de familia.

Por su parte, Eduardo Padilla, padre de familia compartió algo similar. "Para mí y mi familia llevar bloqueador y traje de baño es indispensable para ir a la playa, pero con el Covid ahora es necesario llevar gel antibacterial, cubrebocas que son importantes para prevenir el contagio", expresó. / VALERIA CHAPARRO

YDANARUBIO/FESARAGÓN



ARCHIVO QUIMFOTOCOM

CONSEJOS DE SECTUR

La dependencia realizó una serie de sugerencias para los vacacionistas que saldrán a visitar algún destino en el país

- **Se invita a verificar** que proveedores tengan la certificación de los servicios turísticos.
- **La base de datos** está en la plataforma del Registro Nacional de Turismo (RNT) o al correo electrónico contacto@sectur.gob.mx.
- **El servicio de Ángeles Verdes**, para quienes viajan en carretera, estarán en la línea telefónica 078 para solicitar auxilio vial.

familiares, durante por lo menos diez días.

En tanto, paramédicos recomendaron llevar un botiquín, sea cual sea el destino, Arturo Zarate López, paramédico formado en la Cruz Roja Mexicana, compartió que algunos elementos a considerar al equipar el botiquín de mano son: "gasas, vendas, alcohol, benzal, insodine, algodón, sueros orales".

Mientras que Ana Laura González López, paramédico de Protección Civil de Ecatepec, recomendó considerar en el botiquín "medicamentos no controlados o de cuadro básico para una fiebre, diarrea, intoxicación, etc".

Sin embargo, una medida importante para salvaguardar la integridad de una persona, es la prevención, razón por la que el paramédico Armando Estrada, invitó a "considerar si alguna persona está enferma o tiene alguna patología llevar su medicamento de control".

cándoles "de forma amistosa y con lenguaje simple".

Añadió que no está por demás

recordar las ya conocidas normas sanitarias respecto al coronavirus: el lavado correcto y constante de

manos, el estornudo de etiqueta, no tocarse la cara con las manos sucias y evitar reuniones con otros