

## VESTUARIO Y CLIMA

Es muy importante elegir las ropas y los calzados adecuados. Las ropas deberán ser de fibras naturales, como: algodón, lino, etc., ligeros, no ajustados y de colores claros, siendo aconsejable cambiarse de ropa a menudo. El calzado será amplio y ventilado para evitar hongos.

Puede haber considerables diferencias entre las temperaturas diurnas y las nocturnas. En los locales climatizados y en los aviones la temperatura es fresca. El contraste entre temperaturas aumenta la predisposición a los resfriados que pueden prevenirse utilizando el vestuario adecuado.

Se aconseja sacudir las sábanas y mantas antes de acostarse, así como la ropa y el calzado antes de vestirse, por si algún insecto u otro animal se hubiera ocultado en ellos. En caso de ropa secada al aire, es conveniente plancharla.

El calor y la humedad y los esfuerzos excesivos, pueden provocar desde agotamiento, pérdida de líquidos y sales minerales. En los casos de agotamiento se recomienda tomar té y bebidas ricas en sales minerales (zumos de frutas y legumbres, caldos de verduras, etc.)

La exposición a los rayos del sol puede provocar graves y debilitantes insolaciones y quemaduras, especialmente en personas de piel clara. Una forma de evitarlo es ir adaptándose con una exposición progresiva, usar sombrero y gafas de sol y aplicarse cremas con filtro solar media hora antes de ir al sol.

Las personas con problemas alérgicos, deben tener en cuenta la época estacional del país y la posibilidad de que se produzca una crisis durante el viaje.