

... (Ve de la p. 1) **Vacances segures**

L'excés de sol, a part de la incomoditat que ens pugui generar en la fase aguda, representa un risc important de càncer de pell en el futur. Cal conscienciar-nos de no prendre el sol al migdia (de 12 a 16 hores), de prendre'l amb moderació i d'utilitzar cremes protectores a qualsevol edat.

És aconsellable disposar d'una farmaciola bàsica per a pal·liar els petits problemes de salut que puguin sorgir en qualsevol viatge (analgèsics, material per a petites cures...), sobretot si anem a zones rurals aïllades o de difícil accés.

Preveure els canvis

Qualsevol viatge llarg intercontinental amb canvis d'horari genera desequilibris en la son i els cicles coneguts com a "ritmes circadianis", que ens regulen la nostra fisiologia. Com a conseqüència del canvi horari podem patir un conjunt de símptomes coneguts amb el nom de *jet lag*, que afecten de manera diferent cada persona i que es poden manifestar en forma de insomni, somnolència, fatiga, dificultat de concentració, irritabilitat, dolors musculars o mal de cap.

La pressió d'oxigen a la qual estem acostumats a viure depèn de l'altitud, i els nostres glòbuls vermells estan adaptats a aquesta situació. Al Vallès Oriental vivim a menys

de 500 metres i, per tant, disposem d'una pressió d'oxigen relativament alta. Si fem un viatge a una zona de més altitud, i depenent de la velocitat en què pugem, podem patir el que es coneix com a mal d'altura, derivat de la manca d'oxigen. Els símptomes poden arribar a ser molt greus i posar en compromís la vida, per la qual cosa cal assessorar-se bé en aquest tema si ens disposem a escalar muntanyes o aterrem de cop a Bogotà.

El canvi d'hàbits alimentaris i la immobilització d'un viatge llarg en tren o avió ens pot provocar restrenyiment, i cal tenir-ho en compte a l'hora de preparar la farmaciola i, sobretot, prevenir-ho amb aliments rics en fibra vegetal.

A l'altre extrem hi ha la diarrea del viatger, molt freqüent i generalment transitòria (1 o 2 dies) i lleu. Si la diarrea s'allarga més de 48 hores, és intensa, s'acompanya de febre i la femta presenta sang o moc, cal consultar-ho —de manera urgent— en un centre mèdic i no fer una automedicació amb astringents ni antibiòtics. Per prevenir les infeccions gastrointestinals, cal evitar la ingesta d'aliments crus i d'aigua no controlada. Cal, també, anar alerta amb els gelats i els glaçons en països en vies de desenvolupament.

Les malalties de transmissió sexual i, entre elles, el virus de la immunodeficiència humana (VIH), estan àmpliament

de **Bat a Bat**

Director
Camil Escánez
 Redactora en Cap
Júlia de Diago
 Consell de Redacció
Carme Barbany
Mariví Cobo
Marina Molins
 Col·laboradors
Dra. Carme Font
Eulàlia Guix
Dr. José M^a Hernansaez
Dr. Josep M. Ibáñez
Dr. Luís S. Iriando
Álvaro Rubio
Carme Tusquellas
 Assessoria i Assistència
 Redaccional
Carme Goikoetxea
 Disseny
Simó Calvo
 Etiquetatge i embossament
Residents del Centre Geriàtric

Cobertura de l'assistència mèdica a l'estranger

Recordeu, com a treballadors i afiliats a la Seguretat Social, que existeixen una sèrie de convenis entre la SS espanyola i la d'altres països, que, en cas de malaltia a l'estranger, us estalviaran moltes despeses i maldecaps.

Si viatgeu a un dels països de la Unió Europea, recordeu que, per tal que la Seguretat Social us cobreixi en cas que necessiteu atenció mèdica, heu de demanar-ho explícitament en un imprès (E-111) que us facilitarà des del Departament de Recursos Humans.

Si la vostra destinació és un país que no pertany a la UE des de RRHH us informarem si té concert amb Espanya i si podeu gaudir d'assistència mèdica a càrrec de la SS.

Si aneu de vacances a un país que no pertany a cap dels dos àmbits que hem citat anteriorment, és recomanable que us feu una assegurança de viatge o bé que us informeu si la que ja teniu contractada (l'assistència de viatges del vehicle o similar) us cobreix en el país de destinació. Sempre és útil consultar l'agència de viatges o bé la vostra companyia d'assegurances (si contracteu un paquet turístic, l'assegurança de viatge acostuma a estar inclosa en el preu).

Departament de RRHH

