

Entre paréntesis. Salud, viajero.

Vaya por delante todo mi cariño y respeto a los médicos, enfermeros y farmacéuticos que nos aguantan en nuestras peores horas, inasequibles al desaliento, y que sufren como los que más este sistema de mierda en el que vivimos con recortes presupuestarios, incomprensión y un considerable stress. Pero como en viaje no siempre los tenemos a mano, espero que me perdonen que de, sin formación para ello, unos consejillos "pseudomédicos" para viajeros.

La norma básica para mantener la salud en viaje es utilizar el sentido común, pero como ese es el menos común de los sentidos, ahí van algunos de los trucos y normas que yo sigo para mantener, más o menos, la salud en viaje :

- 1.- La Coca-Cola es el mejor preservativo para el estómago. Limpia cañerías y aporta azúcar. Seguro que tiene efectos secundarios. ¿Y qué medicina no los tiene?
- 2.- Para picadas yo apuesto por el Azarón. Es efectivo y el tubito es pequeño, no pesa y no ocupa espacio, por lo que siempre puedes llevarlo a mano. Siempre a mano.
- 3.- Los repelentes de mosquitos no los utilices como colonia. Eso sí es malo para la piel. Lee el prospecto. Solo en caso de verdadera necesidad, no "por si acaso"
- 4.- Para evitar humedades en los pies que provocan llagas y hongos, nada como los polvos de talco en botas y calcetines. Básico, igualmente, unas chanclas para las duchas. Y si no quieres que se te autolesionen hasta el suicidio por harakiri, córtate las uñas de los pies hombre!
- 5.- Para golpes y dolores musculares, el bàlsamo de tigre es infalible. Da más calor que una manta eléctrica. Si, seguro

que también es tremendamente agresiva para la piel.

6.- En viaje se come sencillo y ligero. Si algo te da aprensión no lo comas. Eso de probarlo todo es un peligro. Nada de atracones de "eso" que está tan bueno. Tu estómago no está acostumbrado. Las pruebas, en muy pequeñas dosis. Nada crudo o poco hecho. Lo mejor es comida sana, sencilla y equilibrada. Ojo con lo que lleva huevo. Y lávate a menudo las manos. Muchos virus te los pasas tú mismo.

7.- Si quieres evitar costipados y gripes de los que estropean un viaje, nada de subir a transportes en manga y pantalón cortos y dejar el equipaje en bodega. Lleva siempre un jersey o algo de abrigo. Me agradecerás el consejo. Los aires acondicionados de trenes, aviones y autobuses son criminales. La fruta y verdura con vitamina C también ayuda (naranjas o mandarinas, kiwi, piña, pimiento rojo, tomate...)

8.- A los mosquitos les encantan las colonias y perfumes. Tú mismo/a. Y una curiosidad: a los camellos también. Puede no ser agradable que un camello se enamore de ti...

9.- Ojo con el estreñimiento. Alimentos que lo producen: comida basura, refritos y empanados, plátano, azúcares (en esto la coca cola no ayuda), galletas...Lo que si ayuda: fibras de avena y trigo, arroz, vegetales crudos, miel, ciruelas secas, agua, más agua y mucho ejercicio físico. Y el tema pasa por la teoría de los movimientos reflejos de Paulov. Búscala en Google. Se trata de tener un rito, un sistema, una costumbre. Cada día haces lo mismo, a la misma hora, después de hacer determinadas cosas y el cuerpo aprende. Funciona. Es disciplina. En realidad eso el cuerpo lo hace solito muchas veces. No te has dado cuenta que, al llegar a casa haces siempre lo mismo? Es un movimiento reflejo. Si cada vez que entras por la puerta de tu casa te comes una tostada con mermelada, en una semana, al abrir esa puerta salivarás automáticamente. Mi cuerpo y yo, como vamos juntos a todos lados, tenemos las normas muy claras. Y eso que vivimos en un

jet lag casi permanente, lo cual complica un poco el asunto.

10.- Un remedio casi infalible para evitar golpes y fracturas: Mira por donde pisas, coño! Hay que estar alerta y poner los 5 sentidos en el viaje. Eso de ir por la vida tralarí, tralará, entusiasmado con las vistas y charlando con el de al lado o haciendo tonterías para impresionar a la vecina/o es mortal de necesidad. Y no te digo ir mirando el puto teléfono. Y las prisas, para cuando vuelvas al trabajo.

¡Y con eso y un bizcocho...a viajar que es sano!

P.D. Sobre sexo... Ya he escrito en otros capítulos lo que pienso del turismo sexual. Y en cuanto al ocasional "de gratis" ya sois mayorcitos para saber qué y cómo hacer. ¡Digo yo!



+

