

# Consejos viajeros. Salud.

## Trekking

**Consejo de viajero.** En un viaje, y en cualquier deporte, si te caes una vez puede ser un tropiezo, pero, si te caes 2 veces sin continuidad, es agotamiento o frío. No coordinas bien. No esperes a hacerte daño, plega velas y mañana será otro día.

[Japón \(5\)](#)

---

# Consejos viajeros. Salud.

## Entreno

**Consejo de viajero:** después de un trekking, aunque tu cuerpo cobarde te pida, nada más llegar, tirarte en cualquier lado a descansar, no lo hagas.

Media horita de paseo y estiramientos o, al día siguiente, tus músculos estarán tiesos como la mojama. [Indonesia \(2\)](#)

---

# Consejos viajeros. Salud.

## Entreno

**Un par de consejos de viaje:**

1.- Error total no entrenar antes de un viaje de trekking exigente. No sabéis lo que joroba lesionarse en medio de un viaje y los problemas que supone. Mama no esta en casa. Si no

tienes tiempo de entrenar, ves a un hotel tranqui de un sitio guay y tan contento.

2.- Ademas de entrenarte físicamente has de entrenar fisiologicamente. A ver como explico esto. El viaje estriñe. Si. Es un hecho. Que como se entrena eso? Pues con la teoría de los movimientos reflejos de Paulov. Has de buscar una pauta que, repetida diariamente a la misma hora...implique el movimiento reflejo deseado.

Para más información buscar por internet. O mejor consultar a tu farmacéutico o naturópata que yo no estoy para escatologias. [Argentina y Chile \(8\)](#)

---

## **Cajón de sastre. Panamá Jack: funeral.**

¿Cómo lo veis?

[Panamá Jack](#) no creo que puedan enviarme a la otra punta del mundo unas botas nuevas ¿verdad?...

Estas pobres han muerto ya. Hoy es el funeral.

9 meses y más de 30.000 km en su historia. Descansen en paz...