

Consejos para volar como un profesional estas navidades, que propone tiendas.com

La navidad es un época de reencuentros familiares, y de intensos desplazamientos para volver a casa. Muchas personas han de tomar un avión para poder ver a sus seres queridos, o simplemente aprovechan estas fechas para viajar y reunirse con sus familiares y amigos, y practicar sus deportes de invierno favoritos

Es interesante seguir una serie de consejos básicos a la hora de volar, para llegar a destino en optimas condiciones y con ganas de celebrar la navidad, ya sea en familia o con amigos.

Tiendas.com propone 9 consejos básicos a seguir:

Comer bien

Para prevenir o minimizar el desfase horario se debe optar por comer alimentos ricos en carbohidratos, optar por alimentos calientes en lugar de fríos para una fácil digestión.

Beber agua

La hidratación es la máxima prioridad cuando se viaja en avión. Beber mucho agua evitará la deshidratación que se produce en el organismo al volar.

Decir No

A la cafeína y alcohol, estimulantes y deshidratadores. Mejor tomar café descafeinado y beber té verde descafeinado en su lugar.

Viajar ligero

Procurar vestir con ropa suelta, que no apriete, y llevar varias capas que se puedan poner o quitar según la temperatura que haya en el interior del avión.

Confort lo primero

Es una buena idea comprar almohadas de cuello para un mejor sueño. Bufanda para el frío e incluso para facilitar el apoyo lumbar en las incómodos asientos del avión. Máscara para tapar los ojos y evitar la luz para ayudar con el jet lag.

Libre de estrés

Para un mejor relax, llevar auriculares o unos tapones para los oídos que ayuden a disminuir el ruido.

Consejos de los expertos

La gente que está acostumbrada a viajar suele recomendar elegir el asiento de la ventana para

obtener más espacio y privacidad. Se debe elegir el asiento junto al ala, porque hará que noten menos las turbulencias.

Mantener el movimiento

Si el vuelo es largo, es bueno seguir estos consejos básicos para hacer ejercicio: levantar los pies del suelo y girarlos primero a un lado y luego al lado contrario, mantener los talones en el suelo, estirar los dedos y girar los hombros hacia adelante y hacia atrás. Es recomendable realizar estos ejercicios cada hora, para mantener el cuerpo relajado y en movimiento.

Niños, bebés y adolescentes con aparatos electrónicos cuanto más lejos, mejor.

Si en el mismo avión viajan bebés, niños pequeños o adolescentes con gadgets en las filas aledañas, y hay asientos libres en el avión, solicitar a la azafata que cambie el sitio para un mejor descanso con los menos ruidos posibles.

Datos de contacto:

María José Capdepón Valcarce
600005872

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Viaje Sociedad Entretenimiento](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>