

GUÍA DEL DESCANSO II:
CONFORT EN CASA O DE VIAJE



Contenido

El mundo sin fronteras	1
Viajar es fácil	1
Confianza y éxito	1
Nuevos idiomas	1
Desintoxicación digital	2
Viajar por trabajo	2
Dificultades al viajar y cómo solucionarlas	2
Documentos perdidos	2
Intoxicación estomacal	2
Equipaje desaparecido	3
El Jet Lag ataca	3
Alimentación	3
Dolor y cansancio	4
Haga su viaje más confortable	4
Cojín Tempur Cuello Tránsito:	4
Almohada Tempur Cervical de Viaje:	4
Cojín Tempur Soporte Lumbar de Viaje:	5
Cojín Tempur Cacahuete:	5
Set de Viaje Tempur:	5
Human Touch: diseño, innovación y tecnología	5
Perfect Chair Tranquility	6
Perfect Chair PC-610	6



El mundo sin fronteras

Suena la alarma, se levanta y arregla, toma el desayuno y sale a trabajar. Tras un rato en el tráfico llega a la oficina, para pasar largas horas frente a una computadora. Regresa a casa a dormir y vuelta a empezar. La rutina puede ser aburrida y hasta agobiante, la solución: viajar.

Salir de viaje puede traer múltiples beneficios a su vida. Más allá de ayudarlo a dejar la rutina, viajar permite conocer nuevos lugares y culturas, promueve las habilidades sociales y potencia la salud mental al hacer trabajar al cerebro.

Viajar es fácil

En la actualidad viajar es mucho más fácil de lo que era dos décadas atrás. El internet hace posible planificar unas buenas vacaciones: lugares icónicos que deben visitarse, restaurantes a los que ir a comer, hospedaje, transporte, entre muchas otras cosas.

Confianza y éxito

Además, quien viaja con una lista de cosas que quiere lograr, cada vez que marca una como ya realizada, se siente motivado y positivo. Esta lista no solo puede incluir lugares, sino también otra clase de logros como practicar un idioma distinto, escalar una montaña o conocer gente nueva. Todo esto brinda confianza y una sensación de éxito, que son como vitaminas para la salud mental.

Nuevos idiomas

Aprender un nuevo idioma siempre será más fácil y divertido si se tiene la oportunidad de practicarlo con quienes lo hablan como lengua materna. No existe una mejor manera de tener ese intercambio cultural, que enriquezca el aprendizaje con modismos y expresiones coloquiales.

Desintoxicación digital

De vez en cuando es bueno alejarse de todo el vertiginoso movimiento del Internet y las redes sociales, para concentrarse en lo que sucede a nivel interno: desconectarse del mundo para conectarse con uno mismo. ¿Qué mejor momento para hacer esto que mientras se está de viaje? Sin la distracción del teléfono inteligente y sus notificaciones, puede concentrarse en vivir al máximo las nuevas experiencias.

Viajar por trabajo

Pero no solamente viajar por placer es beneficioso, cuando se viaja por motivo de negocios es posible conocer lugares nuevos, acumular millas de viaje y desarrollar habilidades de adaptación. Una de las principales ventajas de viajar por trabajo es la oportunidad de fortalecer y hacer crecer su red de contactos profesionales.

Dificultades al viajar y cómo solucionarlas

Si bien viajar tiene una enorme cantidad de aspectos positivos, es importante recordar que también puede tener sus malos momentos. Hay muchas cosas que pueden salir mal, desde inconvenientes en la traducción, perder los documentos de viaje, hasta dificultades con la alimentación. Pero aquí le proponemos algunas soluciones para que se encuentre preparado ante las dificultades.

Documentos perdidos

Lo negativo:

Su billetera o bolso desaparece con todos sus documentos adentro, este es uno de los escenarios más estresantes y complicados que puede sucederle. Estar en un país extranjero sin pasaporte, identificación de ningún tipo y probablemente sin dinero.

Cómo solucionarlo:

Asegúrese de denunciarlo a la policía y conserve una copia del reporte. Llame a su banco para reportar cualquier tarjeta perdida. Puede contactar algún familiar o amigo para que le haga una transferencia de dinero. Comuníquese con la embajada o consulado mexicano en el país, serán quienes podrán asistirle mejor en cómo reponer sus documentos y poder volver a casa.

Intoxicación estomacal

Lo negativo:

¿Quién no ha escuchado una historia de dolores estomacales y encierro en el sanitario de un hotel por una mala comida? Las intoxicaciones estomacales son de los problemas de salud más comunes entre los viajeros.

Cómo solucionarlo:

Debe mantenerse hidratado, eso sí, escoja bebidas embotelladas y evite el hielo. Coma alimentos como plátanos, galletas de soda y pan. Evite los alimentos con condimentos fuertes, demasiado dulces y grasosos.

Equipaje desaparecido

Lo negativo:

Esperar al lado del carrusel del aeropuerto mientras todos toman su equipaje, para darse cuenta que el suyo nunca llegó. Si está llegando a su destino, esto podría significar comprar ropa nueva e implementos de higiene. Si llegó a casa, adiós a esos bonitos recuerdos y regalos que trajo para familiares y amigos.

Cómo solucionarlo:

Acérquese al mostrador de la aerolínea para llenar un reporte. Algunas aerolíneas le darán una compensación por el equipaje perdido, pero siempre es bueno contar con un seguro de viaje. En todo momento mantenga sus medicamentos, lentes de contacto y otros esenciales en su equipaje de mano.

El Jet Lag ataca

Lo negativo:

En lugar de estar disfrutando del sol en la playa usted quiere dormir. Pero en plena madrugada, mientras todo está cerrado, usted no podría estar más alerta. El desfase del horario al viajar causa alteraciones en el sueño, metabolismo y estado de ánimo.

Cómo solucionarlo:

Planifique el viaje para llegar a su destino mientras haya luz solar, esto lo motivará a permanecer despierto y ajustarse mejor al nuevo horario. Es más, intente recibir la mayor cantidad de luz solar posible, esto ayudará a regular su ciclo circadiano. Haga ejercicio, esto liberará endorfinas y aliviará algunos malestares musculares provocados por el viaje.

Alimentación

Lo negativo:

Es común que mientras se esté de viaje la alimentación varíe enormemente, casi nunca para mejor. Las esperas por vuelos de conexión, cambios de horario, traslados y desconocimiento del idioma local pueden empujar a las personas a conformarse con alimentos de máquinas expendedoras y comida rápida. De igual forma quienes cuentan con condiciones médicas especiales (diabetes, hipertensión, enfermedad celiaca, etc.) pueden tener dificultades para encontrar alimentos que se ajusten a sus dietas especiales.

Cómo solucionarlo:

Empacar pequeñas meriendas, no tienen que ser comidas completas, sino alimentos que además de mitigar el hambre y prevenir acudir a la comida chatarra, no ocupen demasiado espacio en el equipaje. Barras de proteínas, bebidas sin azúcar para los diabéticos, galletas sin gluten, cacahuates, etc.

Dolor y cansancio

Lo negativo:

Largas esperas en los aeropuertos, vuelos aún más largos, tráfico e incómodas camas de hotel, son todos ingredientes para el dolor y cansancio, además los viajes largos aumentan el riesgo de trombosis y otras afecciones venosas. La mayoría de aviones, trenes y autobuses no cuentan con asientos que proporcionen el óptimo soporte al cuello y espalda. Si a todo esto se suman condiciones preexistentes de lumbalgias, nervios comprimidos y las tensiones musculares propias del viaje, el resultado será desastroso.

Cómo solucionarlo:

Empaque ligero y evitar cargar las maletas, son particularmente útiles las que cuentan con rodos. Intente pararse y caminar un poco en el pasillo del avión durante el vuelo. Si se trata de un viaje por tierra, haga pausas para estirar las piernas y caderas. Verifique su postura constantemente, una mala postura puede ejercer más presión de la necesaria en la parte baja de la espalda. Esto incluye asegurarse de mantener los pies firmes en el piso y la espalda recta. Lleve con usted sus propios soportes lumbares y de cuello.

Haga su viaje más confortable

Tomar vacaciones generalmente está relacionado con la intención de descansar y relajarse, pero el traslado hacia y desde el lugar elegido puede ser lo suficientemente cansado y estresante como para contrarrestar los beneficios obtenidos en el viaje.

De igual manera, si usted se encuentra en un viaje de negocios, puede haber un mundo de diferencia entre los resultados que obtenga si llega cansado y malhumorado o fresco y listo para conquistar el mundo.

Pensando siempre en su bienestar y confort, en TuDescanso.com.mx tenemos una colección de artículos dedicados a hacer de su viaje lo más cómodo y ergonómico posible.

Cojín Tempur Cuello Tránsito:

Este cojín en forma de herradura le ayudará a prevenir malas posturas, ya que brinda un soporte ideal a la cabeza, mientras los músculos del cuello y hombros se relajan. Usted podrá tomar una reparadora siesta durante el viaje sin preocuparse de despertar adolorido y con músculos tensos.



Almohada Tempur Cervical de Viaje:

Esta almohada especialmente diseñada para dar soporte a sus cervicales, se encargará de ayudarlo a mantener una adecuada postura al dormir, sin importar en qué lugar del mundo se encuentre. Es fácil de transportar y cuenta con todos los beneficios del material Tempur.



Cojín Tempur Soporte Lumbar de Viaje:

No recargue su zona lumbar sin necesidad. Permanecer largas horas en un incómodo asiento de avión, tren o autobús, ya no tiene por qué provocarle dolores de espalda. También le será muy útil si debe conducir por mucho tiempo para llegar a su destino.



Cojín Tempur Cacahuete:

Un cojín versátil con múltiples funciones y muy fácil de transportar. Su forma de cacahuete se adapta fácilmente a su cuello, espalda, brazos y piernas, sin importar la posición en que lo utilice le brindará todos los beneficios del material Tempur.



Set de Viaje Tempur:

Dejar atrás la comodidad de su colchón Tempur nunca más lo va a detener, porque con este set de viaje podrá llevar un sistema de descanso Tempur a donde quiera que vaya. Dentro de una maleta especialmente diseñada y repelente al agua, encontrará una colchoneta y una almohada de viaje. Su práctica maleta con ruedas facilita el transportarlo.



Human Touch: diseño, innovación y tecnología

“Queremos que se sienta realizado y viva al máximo. Cada día”. Este es el lema de **Human Touch**, la marca que busca brindar productos innovadores y experiencias que provean beneficios para cambiar su vida.

Una de las características que hacen destacar a los productos **Human Touch** es su diseño, ganador de numerosos premios de excelencia. Sus sillas están diseñadas experta y ergonómicamente para que sean una mezcla perfecta entre funcionalidad y moda.

Éstas cuentan con lujosos detalles y materiales naturales y de la más alta calidad, como fino cuero, madera y acero. Gracias a su amplia paleta de colores, cuidados acabados, estilos y tamaño son ideales para complementar cualquier habitación, moderna o tradicional.

Más de 30 años y millones de dólares invertidos en investigación, le han permitido a **Human Touch** desarrollar, poseer e incorporar múltiples sistemas

patentados que replican expertamente las técnicas utilizadas por los profesionales del masaje.

Es así que los productos **Human Touch** reúnen una patentada tecnología superior con ergonomía inteligente y diseño contemporáneo, permitiendo un alivio terapéutico en cualquier ambiente. Sus productos han sido diseñados por un experto equipo de diseñadores e ingenieros, en cooperación con miembros de la comunidad médica, para que sus usuarios disfruten de una mejor salud y vitalidad en sus profesiones y vida diaria.

En TuDescanso.com.mx usted es nuestra prioridad, es por ello que hemos puesto a su disposición lo mejor de los productos **Human Touch**.

Perfect Chair Tranquility

Una lujosa y sorprendente silla que reúne elementos naturales con las artes curativas del lejano oriente. Su cuerpo será capaz de elevarse a un nuevo nivel de relajación y confort, aliviando los músculos cansados y doloridos.

Para crearla, los diseñadores de **Human Touch** se inspiraron en la posición desarrollada por la **NASA** para brindarles soporte a los astronautas en órbita, la posición exacta de gravedad cero.

Esta silla está equipada con piedras de jade que irradian calor infrarrojo que puede penetrar hasta 7 centímetros en el músculo, para brindar una terapia sanadora. A lo anterior se añade su suave masaje en forma de olas con bolsas de aire. Nada mejor para relajar los músculos.



Perfect Chair PC-610

Los diseñadores de esta silla afirman: “Nuestra visión era crear una silla tan extraordinaria, que mereciera ser llamada Silla Perfecta”.

Es una mezcla ideal entre arquitectura moderna y el cuidado a los detalles, característico de lo artesanal, dando vida a un diseño clásico pero atrevido. Al igual que la Perfect Chair Tranquility, su posición de gravedad cero proporciona una sensación de ingravidez que le hará sentir su cuerpo liviano y relajado.


La PC-610 le permite controlar independientemente el ángulo de reclinación de la espalda y el de elevación de las piernas, abriendo la oportunidad a prácticamente infinitas posiciones de confort, con tan solo pulsar un botón.



Kit de relleno Tempur: la silla Perfect Chair PC-610 puede ser equipada con este relleno que otorga todos los beneficios de la tecnología del material Tempur. Amoldándose a cada curva de su cuerpo, este relleno garantiza un confort máximo, al mismo tiempo que virtualmente elimina los puntos de presión.

Kit de Piedras de Jade y Calor: disfrute de todos los beneficios que la termoterapia puede ofrecerle, al agregarle a su PC-610 este kit de piedras de jade que emiten un calor infrarrojo, otorgándole alivio y relajación a su espalda, al mismo tiempo que mejora la circulación sanguínea.



 (52) 55-3098-4560

 info@tudescanso.com.mx