

¡ATENCIÓN!

No vayas al terreno si no tienes confianza en tu condición física actual:



Toma un curso de primeros auxilios con actualizaciones periódicas.

Mantén tus chequeos de rutina y todas tus vacunas al día.



Tu grupo sanguíneo y otra información de salud, como medicamentos de uso diario y alergias a fármacos, deben estar registrados junto con tus documentos de identificación.



Si utilizas medicación regular, lleva una copia de la receta con el nombre genérico y prepara al menos el doble de la cantidad necesaria para el viaje.

Sé realista sobre tus propios límites físicos y emocionales y busca ayuda profesional cuando sea necesario, teniendo en cuenta que las misiones pueden prolongarse y requerir más tiempo fuera de casa.

