

8 consejos prácticos que te ayudaran para tener un viaje placentero

Según diferentes estudios, el 20% de las personas tiene aerofobia o miedo a volar, y según las propias estadísticas de Google la keyword “*miedo a volar*” arroja cada mes 300.000 búsquedas. ¿Por qué impone tanto realizar un viaje de altos vuelos? Los más temidos son aquellos en los que hay que estar largas horas volando por encima de las nubes. Te ofrecemos algunos consejos para volar en avión y quitarte de encima esos miedos que te impiden disfrutar del viaje.

Para algunas personas montar en avión puede suponer un auténtico suplicio. La sola idea de estar “encerrados” en uno de estos aparatos a cientos de metros de altura puede provocarles graves ataques de ansiedad. Y la realidad, en cambio, es otra: se producen muchísimos más accidentes cada día en casa o simplemente caminando por la calle, que al volar en un avión. Sin embargo, el miedo es irracional y muchas veces incontrolable. Entonces, ¿qué hacer si vas a volar muchas horas en avión? Toma nota de estos consejos, tranquilízate y no pienses demasiado.

Ropa cómoda

Para volar en avión un consejo básico es optar por ropa cómoda; esto es, pantalones que no sean ceñidos, suéters y camisetas antes que camisas o vestidos estrechos, y cómo no, calzado cómodo. Te espera un día duro por delante, así que es mejor que no te canses más de la cuenta.

Una buena lectura

Un par de revistas o un buen libro son fundamentales para que puedas desconectar al volar en avión y así ayudarte a que el trayecto pase más rápido. Si viajas con alguien, una buena conversación puede ser de gran utilidad para matar los tiempos muertos.



Pastillas contra el mareo

No te olvides de llevar contigo pastillas contra el mareo y tómate una o dos antes de volar: te ayudarán a sobrellevar más y mejor tantas horas sobre las nubes. Y a estar más relajado durante todo el tiempo.



Que no se te olviden las pastillas contra el mareo (iStock)

Piensa en el lugar de destino

Para que se te pase antes el vuelo y encima ir mejor informado, te recomendamos aprovechar todo el tiempo en el avión preparando los lugares que visitar en el lugar de destino: museos más importantes, conexiones, zonas interesantes, bares,... Apréndete de pe a pa la guía del lugar de destino.

Almohada cervical

Volar en avión durante muchas horas es una prueba de fuego para tus cervicales, y qué mejor que llevar contigo siempre una almohada cervical para asegurarte de que tu cuello no se resiente. Si el viaje es por la noche te ayudará a dormir mejor.



Para volar durante largas horas es imprescindible una almohada cervical (iStock)

Alternativas naturales contra la ansiedad

Volar muchas horas puede ser sinónimo de ansiedad, tanto antes como durante el vuelo. Lo que debes hacer es tomar el día de antes o el mismo día del vuelo infusiones naturales que te ayuden a calmar los nervios y la ansiedad.

No elijas el asiento al lado de la ventanilla

Si vas a volar en avión y te da miedo pasar tantas horas en él, intenta cambiar a tu compañero o compañera de viaje el asiento si te ha tocado el de al lado de la ventanilla. O puedes pedirselo amablemente a la persona que tienes a tu lado exponiéndole que tienes miedo a volar.

Una manta

Aunque algunas aerolíneas regalan u ofrecen mantas, sobre todo si los vuelos son nocturnos, no está de más que lleves contigo un plaid o una manta para taparte durante las horas de sueño. ¡Por supuesto no te olvides de los tapones para evitar que te molesten los inevitables ronquidos ajenos!