



España es un país en el que hay regiones con 300 días de sol al año y, desde luego, en el sur esto es especialmente notorio. Por eso te vamos a dar unos consejos para conducir en verano.

Hidratación

Es una de las claves para evitar muchos riesgos. Procura llevar siempre en el interior del vehículo agua fría, zumos o bebidas refrescantes.

Consumiendo este tipo de productos evitarás el sufrir un posible mareo o golpe de calor ya que regulan la temperatura interna de tu cuerpo y la equilibran, además algunos refrescos contienen excitantes como la cafeína que te ayudan a mantener el nivel de atención.

Ojo con el navegador

Quien más, quien menos tiene un pequeño navegador GPS en la guantera o hace uso de alguna aplicación para el móvil. Son muy útiles todo el año, pero durante nuestras vacaciones se vuelven imprescindibles para movernos con soltura por carreteras y ciudades desconocidas. Estamos muy a favor de su uso, pero siempre que sea responsable y se respete el tráfico.

Planifica tu itinerario con antelación y, si tienes que consultar tu navegador o cambiar la dirección introducida, párate en un lugar seguro para poder hacerlo.

Haz comidas ligeras

En verano suele apetecer siempre más una ensalada o antes que una sopa, pero lo cierto es que la gastronomía malagueña y andaluza en general esconde algunos guisos mucho más consistentes de lo que podrías imaginar en un principio y a los que es difícil resistirse.

Si vas a ser tú el encargado de conducir, te recomendamos que optes por otro tipo de platos para evitar el sopor que genera una comida fuerte en combinación con el calor de la tarde. Toma un ajoblanco, un gazpacho o cualquiera de esas recetas tan sabrosas y estimulantes.

Ropa cómoda, siempre

La época veraniega invita al desenfado también en la forma de vestir. Las camisetas de manga corta, las bermudas... son prendas confortables, pero entre nuestros consejos para conducir en verano hay uno que tiene que ver con el calzado: no uses nunca chanclas al volante. Tienen cierta tendencia a engancharse o salirse de su posición con lo que, en un momento dado, pueden generar una pérdida de control del coche y un posible accidente.

