

Especial Carnaval – Bolivia



02 | año
2026

 Bagó

A close-up photograph of a woman's face and upper body. She is holding a clear glass of water to her lips and drinking. She is wearing a vibrant, multi-colored traditional Bolivian carnival costume with intricate embroidery and a large circular brooch. The background is softly blurred, showing a wooden chair and foliage. A semi-transparent text box is overlaid on the center of the image.

Cuida tu salud durante el Carnaval

El Carnaval es una de las celebraciones más esperadas del año en Bolivia. Días de alegría, baile, música y tradición, que también pueden implicar excesos y descuidos. Esta guía está pensada para ayudarte a disfrutar al máximo del Carnaval sin poner en riesgo tu salud.

1. Hidratación: tu mejor aliada

Durante el Carnaval el calor, el baile y las largas jornadas pueden provocar deshidratación.

Recomendaciones:

- Bebe entre 2 y 3 litros de agua al día.
- Alterna bebidas festivas con agua.
- Evita esperar a tener sed para hidratarte.
- Incluye bebidas con electrolitos si realizas actividad física intensa.

Señales de alerta: mareos, dolor de cabeza, cansancio extremo o boca seca.

2. Alimentación ligera y segura

Las comidas típicas y los puestos callejeros son parte del Carnaval, pero es importante elegir con cuidado.

Consejos prácticos:

- Come antes de salir para evitar excesos.
- Prefiere alimentos frescos y bien cocidos.
- Evita comidas muy grasosas en exceso.
- Lava o desinfecta frutas antes de consumirlas.

Después de la fiesta:

- Opta por sopas, frutas y alimentos suaves para recuperar tu sistema digestivo.





3. Consumo responsable de alcohol

El consumo excesivo de alcohol es una de las principales causas de emergencias en Carnaval.

Para reducir riesgos:

- Come antes y durante el consumo de alcohol.
- No mezcles distintos tipos de bebidas.
- Evita beber en ayunas.
- Designa un conductor responsable.

Recuerda: el exceso de alcohol afecta tu hígado, sistema digestivo y tu seguridad.

4. Descanso y recuperación

El desvelo constante debilita el sistema inmunológico.

Recomendaciones:

- Intenta dormir al menos 6–7 horas.
- Escucha a tu cuerpo y toma pausas.
- Evita continuar la fiesta si te sientes agotado.
- Dormir bien también ayuda a prevenir infecciones y accidentes.

5. Prevención de enfermedades

Las aglomeraciones aumentan el riesgo de contagios.

Cuidados básicos:

- Lávate las manos con frecuencia.
- Usa alcohol en gel.
- Evita compartir botellas, vasos o utensilios.
- Cubre tu boca y nariz al toser o estornudar.

6. Protección frente al sol

Las celebraciones suelen realizarse al aire libre.

No olvides:

- Usar protector solar (FPS 30 o más).
- Reaplicar cada 2-3 horas.
- Usar sombrero o gorra.
- Buscar sombra cuando sea posible.





7. Escucha a tu cuerpo

Busca atención médica si presentas:

- Náuseas o vómitos persistentes
- Fiebre
- Deshidratación severa
- Dolor abdominal intenso
- Pérdida de conciencia

**La prevención es clave para evitar complicaciones.
¡Feliz carnaval!**