

## Qué no puede faltar en tu maleta



### Antes de la rehabilitación:

- Informa a tu empleador (si es obligatorio según convenio).
- Reúne toda la documentación médica necesaria.
- Reúne toda la documentación personal necesaria y comprueba su validez (carnet de identidad, seguro médico, etc.)
- Planifica cómo vas a llegar (y reserva alojamiento si es necesario).
- Busca a alguien que se encargue de tus animales de compañía.
- Busca una persona de confianza que riegue las plantas y recoja el correo.

### Documentación médica, medicamentos y accesorios:

- certificados e informes médicos
- resultados de pruebas y análisis
- gafas, lentes de contacto, audífonos, andadores, etc.
- recetas médicas
- medicación necesaria (en su caja original): \_\_\_\_\_

### Documentos personales

- documento de identidad
- tarjeta sanitaria o del seguro médico
- carnet de conducir (si es necesario)
- tarjeta de crédito o débito (y algo de dinero en efectivo)

### Aparatos electrónicos:

- smartphone
- auriculares
- tablet/lector de e-books
- cargadores

### Ropa:

#### Ropa de diario:

- camisetas
- jersey/sudadera
- camisas/blusas (opcional)
- vaqueros
- pantalones largos y cortos
- pantalones de deporte
- chaqueta de punto/de forro polar para taparse
- chaqueta para el exterior
- pijama
- calcetines y ropa interior
- albornoz (si es necesario)

#### Ropa deportiva:

- camisetas de deporte
- pantalones de deporte (cortos/largos)
- sujetadores deportivos
- chaqueta técnica
- bañador (si es necesario)
- bolsa de deporte (opcional)

**Neceser:**

- cepillo de dientes y dentífrico
- gel de ducha y champú
- desodorante
- afeitadora
- peine/cepillo/gomas para el pelo
- secador de pelo
- productos de higiene femenina (en caso necesario)
- maquillaje (opcional)

**Calzado:**

- zapatillas de estar por casa
- chanclas/calzado de baño
- calzado deportivo
- calzado para el día a día

**Varios (opcionales):**

- botella de agua reutilizable (para rellenar)
- toallas de baño
- bolsa de plástico para la ropa de baño mojada
- pequeña mochila/bolsa para excursiones
- tapones para los oídos/mascarilla para dormir
- libreta y bolígrafo
- en verano: protección solar, gafas de sol, gorra, repelente de insectos, etc.
- en invierno: ropa de abrigo (bufanda, gorro, guantes, calzado de invierno, etc.)

Encontrarás más información sobre cómo prepararte para un tratamiento de rehabilitación médica en nuestro artículo [«Consejos para preparar tu rehabilitación»](#).