

1.12. Consejos sanitarios para viajar

Si piensa hacer un viaje internacional, planifíquelo con antelación. Tenga en cuenta que se expondrá a nuevas condiciones medioambientales, algo que, junto a la fatiga y al estrés, puede hacerle enfermar.

Los riesgos son diferentes dependiendo del destino y de la duración del viaje, del tipo de alojamiento e higiene de los alimentos que consuma, de las conductas del viajero, de su edad y de su estado de salud.

¿Qué puede hacer?

- **Vacúnese:** tenga en cuenta que se expondrá a enfermedades que no existen en nuestro país, por lo que debe protegerse. Su médico de familia le informará sobre las vacunas recomendadas y obligatorias dependiendo de los lugares que vaya a visitar y del tipo de viaje. Algunas de estas vacunas sólo las conseguirá en los centros de vacunación internacional. Debe comenzar la vacunación al menos 4 semanas antes de iniciar el viaje para que su organismo produzca las defensas oportunas.
- La malaria o paludismo está muy extendida, y como no se dispone de vacuna, hay que tomar medicación preventiva empezando al menos 1 semana antes de partir.



DURANTE EL VIAJE

- **Cuidado con los alimentos y las bebidas:** en los viajes internacionales, la diarrea es la enfermedad más frecuente. Aunque el grado de riesgo depende de muchos factores, en caso de duda es recomendable seguir una serie de precauciones: evite las verduras crudas y las ensaladas; las carnes y pescados deben consumirse bien cocinados; coma la fruta pelada; tenga cuidado con la repostería y los helados porque se contaminan fácilmente; no consuma leche ni sus derivados si no están debidamente preparados; evite el marisco crudo (almejas, berberechos, coquinas, etc.); beba solo agua embotellada abierta en su presencia; no admita cubitos de hielo.
- **Cuidado con el sol:** evite exposiciones prolongadas, especialmente al mediodía. Protéjase con un sombrero y gafas de sol, y utilice cremas de protección solar.
- **Cuidado con las enfermedades infecciosas:** el sida, la hepatitis B y otras enfermedades de transmisión sexual existen en todos los países del mundo. Si tiene contactos sexuales, utilice preservativo. El material para tatuajes, acupuntura o *piercings* puede estar contaminado y transmitir enfermedades. Si tienen que ponerle una inyección, asegúrese de que las jeringuillas y las agujas son desechables y estén esterilizadas.

- **Cuidado con los mosquitos:** si va a una zona con paludismo, utilice ropa de manga larga y pantalones largos. Evite salir al anochecer y al amanecer. Impregne con repelente las partes expuestas del cuerpo. Utilice insecticidas en las habitaciones. Si las ventanas no disponen de tela metálica, ciérrelas. No olvide tomar la medicación antipalúdica y consulte a un médico en caso de fiebre, sudoración o escalofríos.

AL REGRESAR

Continúe el tratamiento antipalúdico hasta un mes después de la vuelta. Complete las dosis de vacuna pendientes.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Algunas enfermedades pueden manifestarse bastante tiempo después del regreso. Si se encuentra mal o tiene fiebre, acuda a su médico de familia e infórmele del viaje realizado.

¿Dónde conseguir más información?

- Ministerio de Sanidad y Consumo.
www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/vacunaciones/viajero/home.htm
www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/home.htm
- Viajar sano:
<http://viajarsano.com>
- Vacunas para el viajero:
www.vacunas.org/es/info-publico/vacunas-para-viajeros

PAÍSES CON RIESGO DE PALUDISMO

