



MEDIDAS GENERALES

Visita Previa al Médico General

Se aconseja la visita previa al médico de cabecera, que informará sobre consejos generales, y en caso de padecer alguna enfermedad que requiera de algún medicamento específico, aparte de pasar la revisión oportuna, es recomendable que el médico extienda un informe sobre la misma, y le recete la medicación necesaria en cantidad suficiente para cubrir el período de tiempo que dure su estancia en el extranjero.

Se deben programar con tiempo los aspectos sanitarios del viaje.

Los viajeros deberán adquirir cierta familiaridad con el sistema de asistencia sanitaria del país de destino y conocer la cobertura de su seguro. Para recibir información al respecto, deben dirigirse a las Direcciones Provinciales del Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS), donde se les indicarán los acuerdos que sobre prestaciones de asistencia sanitaria tiene establecidos España con otros países.

Edades de más Riesgo

Cuando los viajeros sean ancianos o niños, son necesarias precauciones especiales, como son la protección contra el sol y el calor en países tropicales por el riesgo de insolaciones y deshidrataciones. En los traslados o vuelos de larga duración, sobre todo en personas de edad avanzada, es conveniente hacer los ejercicios de movilización que el medio permita (cambios posturales, caminar hasta el servicio, etc.)

Los niños se adaptan, en general, mejor que los adultos a los cambios horarios y de clima. Pero su resistencia a las enfermedades es menor. Un estado de deshidratación aguda puede provocar la muerte del niño en pocas horas.

Vestuario y clima

Es muy importante elegir ropa y calzado adecuados. Los vestidos deberán ser de fibras naturales (algodón, lino, etc.), ligeros, no ajustados y de colores claros, siendo aconsejable cambiarse de ropa a menudo.

El calzado será amplio y ventilado para evitar infecciones por hongos.

Puede haber considerables diferencias entre las temperaturas diurnas y las nocturnas a cualquier altitud. En los locales climatizados y en los aviones la temperatura es fresca. El contraste entre temperaturas aumenta la predisposición a los resfriados que pueden prevenirse utilizando la ropa adecuada.

Se aconseja sacudir las sábanas y mantas antes de acostarse, así como la ropa y el calzado antes de vestirse, por si algún insecto u otro animal se hubiera ocultado en ellos.

En caso de ropa secada al aire, es conveniente plancharla con mucho calor.

El calor y la humedad excesivos y los esfuerzos exagerados en esas condiciones, pueden provocar desde agotamiento, pérdida de líquidos y sales minerales hasta un grave golpe de calor que haga necesaria una intervención médica de urgencia. En los casos de

agotamiento se recomienda tomar té y bebidas ricas en sales minerales (zumos de frutas y legumbres, caldos de verduras, etc.)

La exposición a los rayos del sol puede provocar graves y debilitantes insolaciones y quemaduras, especialmente en personas de piel clara. Una forma de evitarlo es ir adaptándose con una exposición progresiva, usar sombrero y gafas de sol y aplicarse cremas con filtro solar.

Las personas con problemas alérgicos, deben tener en cuenta la época estacional del país de destino y la posibilidad de que se produzca una crisis durante el viaje.

Botiquín

Siempre es útil llevar un desinfectante y material de cura de fácil aplicación. En ciertas zonas también son una necesidad básica las cremas solares, los repelentes de mosquitos, los medicamentos contra el paludismo y las sales de rehidratación oral. Los viajeros deben consultar al médico sobre si deben llevar consigo antibióticos o preparados antidiarreicos.

Si se va a permanecer durante un largo período en zonas remotas deben consultar a alguna persona experta que pueda aconsejarles sobre el contenido de su botiquín. Si se preve que deba administrarse un medicamento inyectable, deben llevar jeringuillas y agujas desechables.

VACUNACIONES OBLIGATORIAS

Algunas vacunaciones están sometidas a reglamentación internacional, pudiendo ser exigido por las Autoridades Locales del país que se visita, un *Certificado Internacional de Vacunación*.

Este tipo de vacunación sólo se administra en los **Centros de Vacunación Internacional** autorizados y aprobados por la Organización Mundial de la Salud, en donde se proporciona el Certificado Internacional de Vacunación.

Vacunación Contra la Fiebre Amarilla

Es una enfermedad vírica de declaración internacional obligatoria, que se transmite por la picadura de un mosquito infectado.

La vacunación es obligatoria para entrar en algunos países (*situación sanitaria mundial por países*). Sólo se administra en los **Centros de Vacunación** autorizados y aprobados por la Organización Mundial de la Salud, donde se expide el Certificado Internacional de Vacunación.

Independientemente de su posible exigencia, se recomienda esta vacunación a todos los viajeros que se dirijan a zonas infectadas de *África y América del sur*.

Existen algunas contraindicaciones en personas con alteraciones inmunitarias y en niños menores de 6 meses. En el caso de embarazadas la vacuna no está indicada durante el primer trimestre del embarazo.

Su validez legal es de 10 años, a partir de los 10 días de la primera dosis e inmediatamente en la revacunación.

La vacuna es de virus vivos atenuados, cultivada en embrión de pollo.

VACUNACIONES RECOMENDADAS

La vacunación es una ayuda muy importante en la prevención de enfermedades infecciosas.

Los viajeros pueden vacunarse contra algunas enfermedades. La selección de las vacunas para un viaje determinado dependerá de la situación sanitaria concreta del país a visitar, de las enfermedades endémicas que le afecten, de las características del viaje (no se corren los mismos riesgos en un viaje de aventura que en uno organizado y no es lo mismo un viaje a una zona rural que a una zona urbana), de la duración del mismo, de la situación general de salud del propio viajero y del tiempo disponible antes del viaje.

Por todo ello, estas medidas preventivas deberán recomendarse en los servicios médicos de forma personalizada. Si usted no ha contado con esta posibilidad deberá extremar el cumplimiento de las medidas preventivas generales que se explican en la opción "**Durante el Viaje**" y téngalo presente para futuros viajes.

LISTA DE VACUNAS

- **Cólera**

Es una enfermedad bacteriana intestinal aguda, producida por el *Vibrio Cholerae*. Se transmite por agua y alimentos contaminados.

Las zonas endémicas se encuentran principalmente en África, Centro y Sudamérica y Sudeste Asiático.

Es una enfermedad cuarentenable de declaración obligatoria internacional.

La vacunación anticolérica ha sido suprimida como obligatoria para el tránsito internacional de viajeros.

El riesgo de cólera para los viajeros es muy bajo y la mejor forma de prevenir la enfermedad son las medidas higiénicas con el agua y los alimentos (*durante el viaje*).

Se encuentra comercializada una vacuna oral inactivada que puede estar indicada para los viajeros que se dirijan a zonas de alta endemia, también para cooperantes, miembros de ONG, viajes de aventura, trabajadores en campos de refugiados y en el caso de que se prevea un contacto directo con la población.

- **Fiebre tifoidea**

Es una enfermedad infecciosa producida por una bacteria, *SalmonellaTyphi*, que se transmite por el agua y los alimentos contaminados.

Su distribución es mundial, en países desarrollados la incidencia es muy baja, pero en los países en vías de desarrollo es una enfermedad frecuente. Los países más afectados se encuentran en África, Centro y Sudamérica, Oriente Medio y Sudeste asiático.

Existen dos tipos de vacuna oral e inyectable.

La vacunación se recomienda a los viajeros que se dirijan a zonas endémicas, sobre todo en viajes fuera de los circuitos turísticos y condiciones higiénico-sanitarias difíciles o en estancias prolongadas

Dado que la efectividad de la vacuna es limitada, se debe considerar que la mejor prevención son las medidas higiénicas con los alimentos y bebidas (*Durante el viaje*)

- **Hepatitis A**

Es una enfermedad infecciosa, transmitida por el virus de la hepatitis A, que posee una distribución mundial, apareciendo en forma de epidemias periódicas. Se transmite de persona a persona y por la ingestión de alimentos y bebidas contaminadas.

Las áreas de alta incidencia son África, Asia, Centro y Sudamérica, zona mediterránea y Europa del este.

España se considera un país con una incidencia intermedia-baja. La mejora de las condiciones higiénicas ha producido un cambio en el patrón epidemiológico, con una disminución de la infección en relación con la edad.

La vacuna se prepara con virus de la hepatitis A inactivados.

Se recomienda a los viajeros menores de 30 a 35 años, procedentes de zonas de baja incidencia (Europa occidental, Canadá, Estados Unidos, Japón, Australia y Nueva Zelanda), que se dirijan a países de alta endemia, valorando siempre la duración del viaje y las condiciones higiénico sanitarias del mismo.

- **Hepatitis B**

Es una enfermedad infecciosa transmitida por el virus B de la hepatitis, de distribución universal. Se transmite sobre todo por vía sexual, transfusiones sanguíneas con sangre contaminada o por material contaminado (jeringas, tatuajes) y vertical madre-hijo.

La hepatitis B es endémica en toda África, gran parte de América del Sur, Europa oriental, Mediterráneo oriental, sudeste asiático, China e Islas del Pacífico, excepto Australia, Nueva Zelanda y Japón. En la mayor parte de estas regiones son portadores crónicos del virus del 5 al 15% de la población.

España tiene una incidencia media o baja, con un índice de portadores en torno al 1%. La epidemiología de la enfermedad está cambiando, debido a la vacunación de niños, adolescentes y grupos de riesgo.

Actualmente se utilizan vacunas elaboradas por ingeniería genética.

La vacuna se recomienda a los viajeros que vayan a permanecer más de 6 meses en zonas endémicas o viajen con frecuencia, a los trabajadores sanitarios, a los adictos a drogas por vía parenteral y cuando se prevean relaciones sexuales con la población local o se pueda requerir asistencia sanitaria.

- **Meningitis Meningocócica**

Es una enfermedad infecciosa aguda de distribución mundial, que suele presentarse de forma endémica con oscilaciones estacionales.

Los países de mayor incidencia se encuentran en África Subsahariana, también se han producido brotes en el sudeste asiático (India, Nepal) y Oriente Medio.

La vacunación está indicada en viajeros mayores de 2 años que se dirijan a zonas endémicas o hiperendémicas de meningitis A ó C durante la estación seca (diciembre a junio) y que vayan a estar en contacto directo con la población.

La vacunación es obligatoria para viajar a Arabia Saudí durante el período de Peregrinación a la Meca.

- **Poliomielitis**

La poliomielitis es una enfermedad que se encuentra casi erradicada en los países occidentales, gracias a la vacunación, pero que aún persiste en algunos países menos desarrollados.

Se recomienda la vacunación a los viajeros que se dirijan a países de alta endemia, que vayan a estar en contacto estrecho con la población (África, Oriente Medio y Sudeste Asiático).

- **Rabia**

Es una enfermedad vírica aguda que afecta al sistema nervioso central y se transmite al hombre por contacto directo (mordedura, secreción) con determinadas especies de animales (perros, gatos, zorros, murciélagos, mofetas, etc.)

Es endémica en muchos países en desarrollo, en alguno de ellos llega a ser un importante problema de salud pública como en África subsahariana, Bangladesh, Bolivia, China, Colombia, Ecuador, Etiopía, Filipinas, Guatemala, India, México, Perú, Sri Lanka, Vietnam o Tailandia.

Otros países declaran estar exentos de esta enfermedad: Australia, Bahrein, Bermudas, Chipre, Dinamarca, España, Finlandia, Grecia, Reino Unido, Irlanda, Islandia, Japón, Kwait, Malta, Noruega, Nueva Zelanda, Papua Nueva Guinea, Portugal, Suecia y Taiwan.

La vacuna más eficaz es de virus inactivados cultivados en células diploides humanas

Teniendo en cuenta una valoración concreta, el riesgo real de enfermedad, se puede realizar una vacunación pre-exposición o post-exposición (tras el contacto con un animal sospechoso).

Se recomienda la vacunación pre-exposición en viajes de mas de 1 mes a zonas rurales de alta endemia o cuando se realicen actividades especiales (cazadores, escaladores). Personal de laboratorio en contacto con el virus, profesionales de riesgo en países endémicos (veterinarios, espeólogos, zoólogos).

- **Tétanos**

Es una enfermedad producida por una toxina de la bacteria *Clostridium tetani*, que penetra en el organismo a través de heridas o erosiones en piel o en mucosas, sobre todo en heridas anfractuadas por lo que es fundamental que ante cualquier herida la limpieza y desinfección sea concienzuda. Su distribución es universal.

La vacunación se recomienda a todas las personas, especialmente a los viajeros.

- **Otras vacunas**

Existen otras vacunas que sólo son aconsejables en casos especiales, en los que hay que valorar individualmente las características y la duración del viaje, las condiciones sanitarias del país de destino, la edad y la situación clínica del viajero.

Estas pueden ser: encefalitis primario estival, encefalitis japonesa, neumococo, difteria, gripe, etc.

PREVENCION DEL PALUDISMO

El Paludismo o Malaria es una enfermedad muy extendida que afecta a prácticamente todos los países tropicales. Se transmite a través de la picadura de un mosquito (Anopheles). Dado que esta enfermedad puede resultar grave, e incluso mortal, es importante hacer una prevención de la misma. Como en la actualidad no se dispone de una vacuna eficaz, la profilaxis se basará en la conjunción de las siguientes medidas:

- Ser consciente del riesgo. Todo viajero que va a *zonas de paludismo* debe conocer el riesgo de infección, saber como protegerse y consultar a un médico en caso de fiebre.
- **Evitar la picadura del mosquito**

Los viajeros deben protegerse contra la picadura de los mosquitos; esto constituye la **primera línea de defensa contra el paludismo**. Para ello incluimos las siguientes recomendaciones:

- Evitar, si es posible, salir entre el anochecer y el amanecer pues los mosquitos pican habitualmente durante este período; si se sale por la noche llevar ropa con manga larga y pantalones largos y evitar los colores oscuros que atraen a los mosquitos.
- Impregnar las partes expuestas del cuerpo con un repelente que contenga N,N-dietiltoluamida (deet) o Ftalato de dimetilo, siguiendo las recomendaciones del fabricante, en particular en lo que se refiere a niños pequeños.
- Alojarse, si es posible, en un edificio bien construido y bien conservado, con tela metálica en puertas y ventanas. Si no se dispone de esta protección deben cerrarse las puertas y ventanas durante la noche.
- Si los mosquitos pueden penetrar en la habitación, colocar una mosquitera alrededor de la cama fijándola bajo el colchón y asegurarse de que no esté rota y de que ningún mosquito haya quedado atrapado en el interior. Para mejorar la protección puede impregnarse la mosquitera con permetrina o deltametrina.
- Pulverizar insecticidas, utilizar difusores de insecticidas (eléctrico o a pilas) que estén provistos de pastillas impregnadas de piretrinas o hacer quemar en las habitaciones durante la noche serpentinas antimosquitos que contengan piretrinas.

- **Tomar la quimioprofilaxis adecuada**

Los diferentes medicamentos y las pautas de administración se basarán en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.

Dado que el tipo de medicación varía según la zona a visitar y que ninguno de estos medicamentos está desprovisto de efectos secundarios, la prescripción de los mismos deberá ser realizada por personal sanitario especializado, en consulta personalizada.

Advertencias generales:

- A pesar de tomar cualquier medicación preventiva, la posibilidad de contraer paludismo no desaparece de forma absoluta. Asimismo, ningún medicamento

está libre de efectos secundarios y no deben prescribirse si no hay un riesgo verdadero.

- Para que la quimioprofilaxis tenga efectividad deberá continuarse durante las cuatro semanas siguientes al abandono de la zona palúdica, tanto si los viajeros vuelven a su país de origen como si van a una zona tropical exenta de paludismo, ya que el parásito que produce la enfermedad puede permanecer acantonado en el hígado durante ese período de tiempo.
- Si durante el viaje aparecieran síntomas de paludismo, como fiebre, sudoración y escalofríos, aún tomando profilaxis medicamentosa, deberá consultar sin demora a un médico.
- Los síntomas del paludismo pueden, a menudo, ser benignos y hace falta sospechar la enfermedad, si una semana después de la llegada a la zona endémica se declara una fiebre inexplicable, acompañada o no de otros síntomas (dolor de cabeza, flojera y dolores musculares, vómitos, diarrea o tos).

Durante el viaje

Cuidado con lo que come. La diarrea es la enfermedad más frecuente en los viajes internacionales.

La mejor forma de protegerse es seleccionar y preparar con cuidado los alimentos y bebidas. Desgraciadamente un buen aspecto no garantiza que un alimento sea seguro ya que a pesar de tener una apariencia apetitosa puede estar contaminado.

No ingerir verduras crudas. Especial atención a las ensaladas. Las hortalizas que se vayan a consumir en fresco se mantendrán media hora en agua tratada con hipoclorito sódico (lejía apta para el consumo humano, sin detergente ni perfumada) a razón de una o dos gotas por litro de agua (cuidados con el agua).

Las carnes y pescados deben consumirse suficientemente cocinados. No ingerir moluscos crudos (almejas, chirlas, berberechos, coquinas, etc.).

Se recomienda consumir sólo fruta pelada, o bien, lavada con agua apta para el consumo humano y unas gotas de lejía.

Hay que prestar especial atención a la repostería y los helados por su fácil contaminación.

No deben consumirse leche ni sus derivados sin higienizar.

CUIDADO CON EL AGUA

Teniendo presente que el agua es un importante transmisor de enfermedades infecciosas, es recomendable beber sólo agua que ofrezca suficientes garantías o agua embotellada que deberá ser abierta en su presencia.

No admitir cubitos de hielo en las bebidas ya que pueden estar preparados con aguas contaminadas.

Debido a la climatología que existe en los países tropicales, es aconsejable ingerir abundantes líquidos.

Ofrecen mayor garantía y seguridad por su elaboración, los refrescos y bebidas embotelladas y las bebidas calientes, té o café, por la temperatura a la que se someten.

En el caso de aguas potencialmente peligrosas, éstas pueden ser tratadas de forma sencilla como se indica en el siguiente cuadro:

TRATAMIENTO DE AGUA POTENCIALMENTE PELIGROSA

EBULLICION: Durante 10 minutos airear para mejorar el sabor

CLORACION :2 gotas de lejía*/litro esperar 30 minutos antes de consumirla

*La lejía (hipoclorito sódico puro) ha de ser sin detergente ni perfumada.

ALTERACIONES DIGESTIVAS

Las modificaciones en las condiciones de la alimentación, los horarios, el hábitat, etc. producidos durante el viaje pueden desencadenar alteraciones digestivas.

Diarrea del viajero:

Enfermedad que, lamentablemente, se presenta con demasiada frecuencia en los viajeros, sobre todo los que se dirigen a zonas subdesarrolladas. El origen suele ser la ingestión de alimentos en malas condiciones, por lo que la mejor profilaxis radica en un buen cuidado con los alimentos y las bebidas.

El uso preventivo de antibióticos no está recomendado. Algunas personas con problemas de salud pueden necesitarlo; en estos casos deberán tomarlos en las dosis y pautas de administración prescritas por su médico.

Esteñimiento:

Se puede producir por transgresiones dietéticas y modificaciones en los hábitos alimenticios así como por la inmovilidad prolongada en los asientos de un vehículo.

Dolores de estómago:

Suele estar producido, en personas susceptibles, por abusar de picantes, condimentos, bebidas alcohólicas y frutas ácidas. Basta a veces con restablecer el equilibrio alimentario con una dieta apropiada para resolver el problema.

CUIDADO CON LOS BAÑOS

En agua dulce

En los trópicos los cursos de agua, canales, lagos, etc. pueden estar infectados por larvas que penetran en la piel y provocan enfermedades. Hay que evitar lavarse y bañarse en aguas que puedan estar contaminadas por excrementos humanos y animales, ya que pueden ser vías de transmisión de infecciones de ojos, oídos e intestinales. Sólo son seguras las piscinas con agua clorada.

En agua de mar

En principio los baños en el mar no implican riesgos de enfermedades transmisibles. Sin embargo es recomendable que el viajero se informe en el lugar si está permitido bañarse y no supone un peligro para la salud. Las picaduras de medusa provocan fuertes dolores e irritaciones de la piel. En ciertas regiones los bañistas deben usar algún tipo de calzado que les proteja de las mordeduras y picaduras de los peces, contra la dermatitis por los corales y contra los crustáceos, mariscos y anémonas de mar tóxicos.

PROTECCIÓN CONTRA LOS ANIMALES

Es conveniente evitar el contacto con cualquier tipo de animales, incluidos los domésticos, ya que éstos pueden no estar controlados sanitariamente.

En general los animales tienden a evitar a los seres humanos, pero pueden llegar a atacar, sobre todo si es para proteger a sus crías.

Como reflejo de defensa las serpientes muerden y los escorpiones pican, especialmente de noche. El uso de calzado apropiado y sólido es muy importante para caminar de noche en zonas habitadas por serpientes. Es conveniente examinar el calzado y la ropa antes de ponérselo, sobre todo por la mañana, ya que las serpientes y los escorpiones tienden a resguardarse en ellos.

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Estas enfermedades, incluido el VIH/SIDA y la hepatitis B, han aumentado en los últimos años y existen prácticamente en todos los países del mundo.

También conviene recordar que la transmisión de la mayor parte de estas infecciones no se produce tan sólo por contacto sexual, la madre infectada puede también contaminar a su hijo, durante el embarazo, el parto, o después del nacimiento, y ciertas infecciones en particular la del VIH/SIDA, la hepatitis B y la sífilis pueden ser transmitidas asimismo por la sangre o hemoderivados contaminados y por el uso de agujas infectadas.

Las medidas de prevención de las infecciones de transmisión sexual son las mismas en el extranjero que en el lugar de residencia. El contacto sexual múltiple o con personas que mantienen relaciones múltiples puede ser un peligro.

En las relaciones sexuales el medio más eficaz de evitar la transmisión de estas enfermedades es el uso del preservativo. Si se desconoce el estado de la pareja, el hombre debe utilizar un preservativo en cada relación, de principio a fin de la misma, y la mujer debe asegurarse de que su compañero lo utiliza.

Para evitar el contagio a través de la sangre nunca se deben compartir agujas, jeringuillas ni cualquier otro material que pueda estar contaminado (cuchillas de afeitar, cepillos de dientes, utensilios para tatuajes o acupuntura, etc.).

Es necesario tener en cuenta, asimismo que no existe peligro de transmisión de SIDA por el hecho de utilizar transportes públicos, por contactos a través de las manos, saludos, caricias, por el uso de baños públicos o utensilios de comida y que esta enfermedad no se transmite a través de la picadura de mosquitos u otros insectos.