Guía de consejos y recomendaciones sanitarias

Nuestra salud también viaja

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

Guía de consejos y recomendaciones sanitarias

CENTROS DE VACUNACIÓN INTERNACIONAL
REINO DE ESPAÑA
SANIDAD EXTERIOR

Nuestra salud también viaja

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

LA SALUD TAMBIÉN VIAJA

© Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Edición: marzo 2018

http://www.msssi.gob.es/sanitarios/consejos/inicioAction.do

http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/faq.htm

Índice

Introducción 4

Antes del viaje 6

Preparación del viaje 6

Vacunación obligatoria 8

Vacunas recomendadas 10

Prevención del Paludismo 17

Prevención del Dengue, Chikungunya y virus Zica 19

Durante el viaje 26

Riesgos relacionados con alimentos y bebidas 27

Riesgos relacionados con el entorno 30

Higiene personal 35

Enfermedades de transmisión sexual 35

Drogas y viajes 36

Después del viaje 37

Centros de vacunación internacional 39

Introducción

En los últimos años se ha producido un gran incremento en el número de personas que viajan a países exóticos o tropicales, también ha aumentado la rapidez con que se realizan estos desplazamientos.

El constante aumento de viajeros internacionales, provoca que un importante volumen de personas estén en contacto con enfermedades infecciosas diferentes a las de su entorno habitual. Las enfermedades emergentes y reemergentes pueden suponer un riesgo para la salud. Por ellos es muy importante que el viajero conozca los riesgos a los que se enfrenta para adoptar las medidas preventivas adecuadas.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, a través del Reglamento Sanitario Internacional (RSI), tiene por objeto prevenir la propagación internacional de las enfermedades y, en lo referente a los viajes internacionales, lograr ese cometido con un mínimo de molestias para el viajero. Para ello recomienda una serie de normas de obligado cumplimiento en determinados países y otras de carácter general.

El **Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad**, a través de esta guía de bolsillo quiere difundir dichas recomendaciones, para contribuir así a prevenir las enfermedades, la mayoría de ellas fácilmente evitables si se siguen unos consejos básicos.

http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/inforGeneral.htm

Las recomendaciones sanitarias han de realizarse de **forma individualizada**, debido a que el riesgo de adquirir enfermedades, varía, entre otros factores, de un país a otro, de la zona que se visita, de la época del año y de la duración y tipo de viaje, así como de las características propias de cada viajero.

Para conocer las medidas preventivas que el viajero debe adoptar y la situación sanitaria del país destino, antes de iniciar el viaje debe informarse en unos de los **Centros de Vacunación Internacional (CVIs)** distribuidos a lo largo del territorio nacional.

La función de los Centros de Vacunación Internacional es la información y atención integral al viajero internacional, a través de los consejos sanitarios, administración de vacunas, quimioprofilaxis del paludismo o malaria y demás medidas preventivas necesarias.

Está guía orienta al viajero sobre las medidas a adoptar

antes del viaje, durante y después del viaje.

Antes del viaje

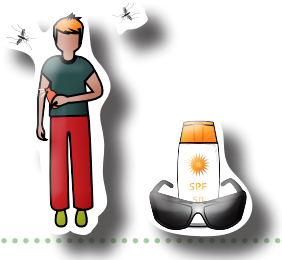
No deje para el final los aspectos sanitarios de su viaje. Prográmelo con tiempo, visita lo antes posible un **Centro de Vacunación Internacional (CVI).** En estos Centros se administran o recomiendan las vacunas necesarias para los viajes, se informa sobre la situación sanitaria del país de destino y otras medidas preventivas a adoptar, como el uso de repelentes, quimioprofilaxis del paludismo, etc. (Al final de esta guía podrá encontrar el listado con las direcciones de los Centros de Vacunación Internacional).

Puede obtener consejos sanitarios personalizados, de carácter orientativo, a través de la página web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (**www.msssi.gob.es**)

Preparando el viaje

En caso de padecer alguna enfermedad es aconsejable una visita a su médico para que te facilite un informe actualizado. Las personas sometidas a un tratamiento médico deben llevar la cantidad suficiente de medicación para cubrir el periodo de tiempo que dure su estancia en el extranjero, o asegurarse de que podrán adquirirla en el país de destino

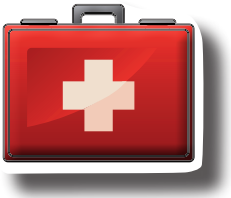
- En países tropicales, por el riesgo de insolaciones y deshidrataciones, los viajeros de **edad avanzada y los niños** necesitan precauciones especiales debiendo protegerse contra el sol y el calor.



Atención especial requiere el uso concomitante de protectores solares y repelentes de insectos, utilizando siempre estos últimos sobre los protectores solares en la piel.

- Es conveniente que los viajeros se informen sobre el **sistema local de asistencia sanitaria** y que conozcan la **extensión de la cobertura de su seguro.** Para recibir información al respecto, debes dirigirte a las Direcciones Provinciales de Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS), donde se les indicarán los acuerdos sobre prestaciones de asistencia sanitaria que tiene España con otros países.

- Es importante llevar **ropa y calzado adecuados.** En el trópico la ropa debe ser de fibras naturales (algodón, lino,…), ligeras, no ajustada y de colores claros, siendo aconsejable cambiarse a menudo, especialmente las prendas interiores. El calzado será cerrado, cómodo y transpirable para evitar infecciones y accidentes.



- Puede ser útil contar con un pequeño **botiquín** que contenga material de cura y algunos medicamentos para síntomas menores tales como analgésicos, antihistamínicos, etc. En caso necesario deberán llevar la medicación recomendada para la quimioprofilaxis del paludismo.

Antes del viaje

Vacunación obligatoria

La **Fiebre Amarilla** es una enfermedad vírica infecciosa aguda, que se transmite al hombre por la picadura de mosquitos del género Aedes.

Vacunación contra la FIEBRE AMARILLA

Entre las normas de obligado cumplimiento que establece la Organización Mundial de la Salud se encuentra la vacunación contra la Fiebre Amarilla. Esta vacuna lleva consigo la expedición del correspondiente **Certificado Internacional de Vacunación** que las autoridades sanitarias de algunos países exigen como requisito de entrada. En la actualidad, este certificado es el único documento sanitario que debe exigirse en los viajes internacionales y solamente en algunos destinos.

Mapas de las áreas de la fiebre amarilla en América y Africa, según la OMS

Únicamente es válido si se ajusta al modelo previsto en el Reglamento Sanitario Internacional (RSI) y si la vacuna ha sido aprobada por la Organización Mundial de la Salud y administrada en un Centro de Vacunación contra la Fiebre Amarilla autorizado. Este certificado es válido a partir de los 10 días desde la fecha de la primovacunación.

Hasta el 10 de julio de 2016 la validez legal de la vacuna era de 10 años. **A partir del 11 de julio del año 2016**, según la resolución WHA67.13 de la Asamblea Mundial de la Salud, que modifica el RSI (2005), los certificados válidos presentados por los viajeros no podrán ser rechazados en base a que hayan transcurrido más de 10 años desde la fecha de la vacunación efectiva e indicada en el certificado; las revacunaciones no están indicadas ni son necesarias.

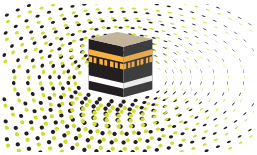
La protección que confiere una única dosis de vacuna frente a la Fiebre Amarilla es de por vida, y la validez del certificado internacional de vacunación o profilaxis con una sola dosis, también.

Con independencia de su posible exigencia, se recomienda a todos los viajeros que se dirijan a zonas con riesgo de transmisión de la enfermedad en África, América del Sur y América Central.

Otras Vacunas

Algunos países como Arabia Saudí, exigen Certificado de Vacunación contra la enfermedad meningocócica a los peregrinos que se dirigen a la Meca durante la *UMRAH* y el *HAJJ*. Algunos países libres de Poliomielitis también pueden exigir a los viajeros procedentes de países endémicos que se vacunen contra dicha enfermedad para la obtención de un visado de entrada.

Arabia Saudí exige el Certificado de vacunación contra la Polio a los viajeros y peregrinos que se dirijan a dicho territorio durante el peregrinaje del *Umrah* y el *Hajj*, provenientes de países endémicos.



Vacunación recomendada

Es aconsejable tener actualizado el calendario común de vacunación, no obstante durante un viaje pueden ser recomendables otras vacunas:

- **Vacunación contra el TÉTANOS y la DIFTERIA**

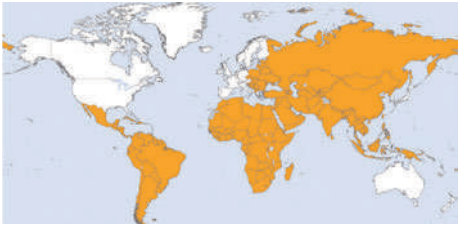
  El Tétanos es una enfermedad de distribución universal, pero el riesgo de contraerla puede aumentar con determinadas actividades.

  La Difteria es una enfermedad reemergente en algunos países, donde afecta principalmente a población adulta.

Todas las personas deberían estar vacunadas, especialmente los viajeros. Actualmente se utiliza una vacuna combinada contra estas dos enfermedades. Es una vacuna incluida en el calendario común de vacunación. Cuando se está correctamente inmunizado en la infancia es suficiente una única dosis de recuerdo en torno a los 65 años. Se administrarán las dosis de recuerdo necesarias hasta alcanzar un total de 5 dosis (incluyendo la primovacunación con tres dosis), en viajeros vacunados en la infancia de forma incompleta. En personas primovacunadas en la edad adulta con 3 dosis, se administrarán 2 dosis de recuerdo con un intervalo de 10 años entre dosis hasta completar un total de 5.

Vacunación contra la HEPATITIS A

La Hepatitis A, es una enfermedad endémica en algunos países en desarrollo. Se propaga fundamentalmente a través de la ingesta de agua y alimentos contaminados y por contacto directo con personas infectadas. De las enfermedades contra las que existe vacuna, la Hepatitis A es la infección más común entre los viajeros internacionales. Los viajeros jóvenes a zonas endémicas constituyen la principal indicación para la vacunación.



Países con riesgo moderado-alto de hepatitis A. Fuente OMS.

Vacunación contra la FIEBRE TIFOIDEA

La fiebre Tifoidea es una enfermedad de distribución mundial que se propaga a través del agua y los alimentos contaminados.

Es más frecuente en los países en desarrollo, se recomienda la vacunación sobre todo a los viajeros que se dirijan a zonas rurales.

Debido a que la efectividad de la vacuna es limitada, no se debe olvidar que la mejor prevención consiste en adoptar medidas higiénicas con el agua y los alimentos.

Vacunación contra el CÓLERA

El Cólera es una enfermedad intestinal aguda y frecuente en países en desarrollo, que suele cursar en forma de brotes epidémicos esporádicos. Se transmite por la ingesta de agua o alimentos contaminados.

La base de la prevención con las medidas higiénicas en bebidas y alimentos. **El riesgo de que un viajero contraiga el cólera es muy bajo.** En situaciones especiales se podrán aconsejar vacunas orales.

Vacunación contra la ENFERMEDAD MENINGOCÓCICA

La enfermedad Meningocócica es una enfermedad que se presenta en forma epidémica y estacional especialmente en el denominado *"Cinturón Subsahariano"*.

Área de riesgo de enfermedad meningocócica. Fuente OMS.

La vacunación está indicada en viajeros que vayan a estar en contacto con la población en zonas endémicas, sobre todo durante los meses de invierno y primavera.

Vacunación contra la HEPATITIS B

La Hepatitis B es una enfermedad de distribución universal, que se transmite mediante relaciones sexuales y por contacto con sangre. La vacunación se encuentra incluida en el calendario vacunal.

Antes del viaje

Se recomienda a los viajeros que vayan con frecuencia a zonas endémicas, a los que residan en estas zonas durante más de 6 meses y a los que puedan compartir agujas, mantener relaciones sexuales de riesgo o que puedan precisar atención médica o dental. También a aquellos que vayan a colaborar o trabajar en una institución sanitaria.

Vacunación contra la POLIOMIELITIS

La Poliomielitis es una infección viral aguda que puede afectar al sistema nervioso central. Está siendo erradicada en un gran número de países.

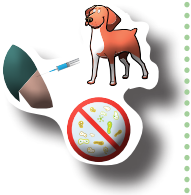
La vacunación se encuentra incluida en el calendario vacunal. Se debe recomendar la inmunización a las personas que viajen a países donde todavía exista la enfermedad, que vayan a estar en estrecho contacto con la población y no estén previamente inmunizados.

Vacunación contra la RABIA

La Rabia es una enfermedad vírica aguda del sistema nervioso central. Afecta sobre todo a los animales, el riesgo de rabia humana se limita a mordeduras o rasguños provocados por animales rabiosos (perros, gatos, monos, murciélagos, zorros, etc.). El peligro de transmisión para los viajeros es muy variable, dependiendo de los países que visiten y de las actividades que realicen.

La vacunación pre-exposición se recomienda a viajeros a zonas endémicas que vayan a realizar actividades de riesgo (cazadores,

antropólogos, zoólogos, montañeros, etc.) o a los que vayan a permanecer largos o frecuentes periodos de tiempo en países endémicos.



Vacunación contra la ENCEFALITIS TRANSMITIDA POR GARRAPATAS

La Encefalitis Centroeuropea es una enfermedad vírica, endémica en algunas zonal rurales del Centro y Este de Europa. Se transmite por la picadura de garrapatas o por el consumo de leche de animales infectados.

Se recomienda la vacunación a los viajeros que se dirijan a zonas rurales o forestales de estos países.

Países con riesgo de encefalitis centroeuropea. Fuente ECDC.

Vacunación contra la ENCEFALITIS JAPONESA

La Encefalitis Japonesa es una enfermedad vírica, endémica en algunas zonal rurales de Nordeste y Sudeste Asiático y Subcontinente Indio. Se transmite a través de picaduras de mosquitos infectados y está estrechamente relacionada con el medio rural, sobre todo en las granjas de cerdos y cultivos de arroz.

Países con riesgo de encefalitis japonesa. Fuente OMS.

Se aconseja la vacunación a los viajeros mayores de 1 año de edad, que se dirijan a zonas endémicas, en estancias con gran exposición al aire libre en zonas rurales y agrícolas y durante la temporada de transmisión (epidemias) con independencia de que su estancia sea prolongada o corta en el tiempo, así como también aquellos profesionales que por motivos de trabajo tengan que frecuentar zonas infectadas (veterinarios, biólogos, agricultores, etc.). No es necesario vacunarse en estancias cortas y en zonas urbanas como itinerario de viaje. La indicación personalizada debe realizarse en un Centro de Vacunación Internacional.

Prevención del PALUDISMO o MALARIA

El Paludismo o Malaria es una enfermedad parasitaria potencialmente grave, muy extendida en casi todos los países tropicales y que se transmite por la picadura de mosquitos (hembras) infectados.

Países o áreas con transmisión de malaria.
Países o áreas con riesgo de transmisión de malaria.
Fuente OMS.

El responsable de contagiar la malaria es el mosquito Anopheles, que se cría en agua dulce y poco profunda como charcos, campos de cultivo inundados o pequeños hoyos situados en el suelo. Las larvas ya son portadoras del parásito (*Plasmodium*) que sólo puede ser transmitido a los humanos cuando el mosquito ya es adulto.

Existen cinco especies de parásitos que infectan a los seres humanos: *P. falciparum, P. vivax, P. ovale, P. malariae, y P. knowlesi.* Entre ellos, *P. falciparum y P. vivax* son los más frecuentes, siendo el primero el más

peligroso, ya que tiene las tasas de complicaciones y mortalidad más elevadas. Esta forma mortal del paludismo constituye un grave problema de salud pública en buena parte de los países del África subsahariana.

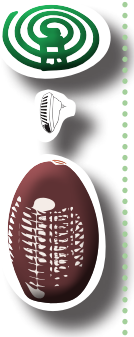
El *Anopheles* suele picar al amanecer, al anochecer y por la noche. El riesgo de contraer malaria disminuye a partir de los 1.500-2000 metros de altitud, debido a que a esa altura el mosquito no sobrevive.

Cada año son muchos los viajeros que contraen el paludismo en los viajes donde esta enfermedad es endémica.

Como en la actualidad no se dispone de una vacuna eficaz, son 4 las normas fundamentales de protección contra esta enfermedad que deben tener en cuenta los viajeros:

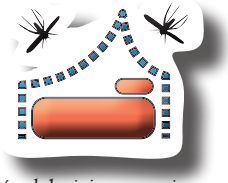
- Ser conscientes del riesgo
- Evitar las picaduras de mosquitos
- Tomar la quimioprofilaxis recomendada
- Conocer la importancia del diagnóstico y tratamiento precoz

Dado que el tipo de profilaxis varía según la zona a visitar y que todos los medicamentos tienen efectos secundarios, la prescripción de los mismos deberá ser realizada de **forma individualizada** por el personal sanitario adecuado.



Es importante cumplir el régimen quimioprofiláctico prescrito. En general se debe comenzar a tomar la medicación recomendada **antes de la entrada en la zona palúdica, durante la estancia en la misma y después de haber salido de dicha zona**, según la indicación del fármaco empleado.

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



Si durante o después del viaje aparecieran síntomas de paludismo, como fiebre, sudoración y escalofríos, aún tomando la quimioprofilaxis, debes consultar rápidamente a un médico.

Prevención del DENGUE, CHIKUNGUNYA Y VIRUS ZIKA

Estas tres enfermedades son transmitidas por los mismos mosquitos del género *Aedes*, comparten algunos signos clínicos, y pueden no ser diagnosticadas en aquellos lugares dónde están presentes.

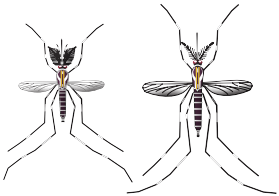
El Dengue es transmitido por el mosquito *"Aedes Aegypti"* que pica durante las horas diurnas y la enfermedad es causada por el virus del dengue, del que existen 4 serotipos diferentes. No se produce transmisión directa de persona a persona. Los monos

actúan como huésped reservorio en el Sudeste Asiático y en África Occidental.

El dengue está extendido por regiones tropicales y subtropicales de América Central y del Sur, del Sudeste y Sur de Asia, así como en África. El riesgo es inferior por encima de 1.000 metros de altitud.

Existe un riesgo significativo para los viajeros en áreas donde es endémico y en áreas afectadas por epidemias de dengue.

No existe ninguna profilaxis. **Los viajeros deben adoptar medidas para evitar las picaduras de mosquitos tanto durante el día como al atardecer,** en aquellas zonas donde hay dengue.



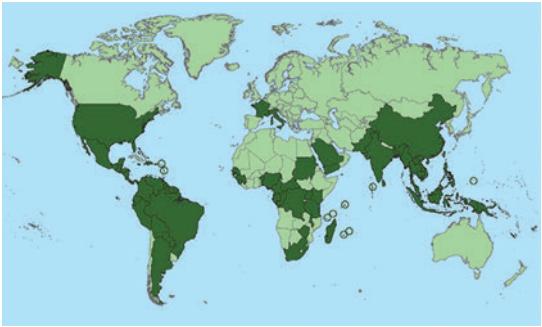
Zonas en las que se han notificado casos de dengue o hay riesgo de dengue. Fuente OMS.

El Chikungunya es transmitido por mosquitos del género *Aedes* (el más competente es el *"Aedes albopictus"* o mosquito tigre) y era endémica en África, Sudeste Asiático y Subcontinente indio. Desde Enero de 2013 ha emergido en la región de las Américas, extendiéndose rápidamente desde las islas del Caribe a Centro y Sudamérica. Es una enfermedad viral caracterizada por fiebre alta (39º) e incluso dolor articular y muscular.

En España se producen casos importados en viajeros internacionales procedentes de zonas endémicas. También está presente en España el mosquito *Aedes albopictus*, lo que haría posible una transmisión autóctona.

Existe un riesgo significativo para los viajeros a áreas donde es endémico y a áreas afectadas por epidemias de Chikungunya.

No existe ninguna profilaxis. **Los viajeros deben adoptar medidas para evitar las picaduras de mosquitos tanto durante el día como al atardecer,** en aquellas zonas donde hay dengue.



Zonas en las que se ha transmitido o se transmite localmente chikungunya. Fuente CDC.

El virus Zika se transmite través de la picadura de mosquitos *Aedes* infectados, que son los mismos mosquitos que transmiten otras enfermedades como el Dengue y el Chikungunya.

Aunque mucho menos importantes, también hay evidencia de otras posibles formas de transmisión: por **vía sexual, por transfusiones sanguíneas y, en el embarazo, de la madre al feto.** La enfermedad produce, por lo general, una sintomatología leve que puede pasar desapercibida. Los síntomas se inician entre 3 y 12 días después de la picadura de un mosquito infectado e incluyen principalmente febrícula, erupción cutánea, dolores articulares y musculares, dolor de cabeza o cansancio. Estos síntomas suelen durar entre 2 y 7 días y por lo general se resuelven sin secuelas.

No hay vacuna para prevenir las infecciones por el virus Zika ni tratamiento específico con antivirales disponible. Sin embargo, durante el brote de enfermedad por virus Zika ocurrido en la Polinesia Francesa en 2013 y el recientemente en Brasil se ha observado un incremento en el número de casos de microcefalia (perímetro craneal al nacimiento menor de lo normal) y trastornos neurológicas que podrían estar relacionadas con la infección previa por este virus. Por ello, el 1 de febrero de 2016 la Directora General de la OMS ha declarado esta situación como una Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII).

Existe un riesgo significativo para los viajeros a áreas donde es endémico y a áreas afectadas por epidemias de virus Zika.

No existe ninguna profilaxis. **Los viajeros deben adoptar medidas para evitar las picaduras de mosquitos tanto durante el día como el atardecer**, en aquellas zonas donde hay Zika.

En relación con las recomendaciones relativas a la posible **transmisión sexual** del virus Zika, se debe considerar lo siguiente:

- Las parejas sexuales de mujeres embarazadas que regresen de áreas con transmisión local de virus Zika deben mantener sexo seguro en sus relaciones,
- Los hombres y mujeres precedentes de áreas con transmisión local de virus Zika deberían mantener relaciones sexuales seguras al menos 6 meses después del regreso.
- En el caso de haber tenido síntomas los hombres, tras el regreso procedentes de países afectados, deberían adoptar esta recomendación durante de 6 meses. No se recomienda realizar test rutinarios de semen para detectar virus Zika.

Estas recomendaciones se realizan sobre el principio de precaución y están basadas en las limitadas evidencias existentes, pudiendo ser revisadas cuando exista un mayor conocimiento sobre esta enfermedad.

Aquellas **mujeres embarazadas** que hayan viajado a zonas con transmisión del virus Zika deben mencionar su viaje a dichas zonas durante las visitas prenatales con el fin de ser evaluadas y monitorizadas adecuadamente.

Aquellas mujeres embarazadas que tengan o hayan tenido síntomas de enfermedad por virus Zika, deberían acudir

a su **ginecólogo** para que aplique el ***"Protocolo de actuación ante embarazadas procedentes de zonas de transmisión autóctona de virus Zika"*** elaborado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad conjuntamente con la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia.

En el caso de parejas que quieran concebir, y alguno de los miembros de la pareja hayan viajado a zonas de riesgo, se recomienda posponer el embarazo 8 semanas después de la aparición de los síntomas o de la última posible exposición al virus Zika para mujeres (sintomáticas o no) o al menos 6 meses después del inicio de síntomas o de la última posible exposición al virus Zika para hombres (sintomáticos o no).

No se recomienda realizar test de Zika rutinarios en semen.

Países y territorios con transmisión activa del virus del Zika. Este mapa no excluye la posibilidad de que el virus Zika esté presente en otros países, especialmente de África y Asia.
Fuente CDC y OMS.

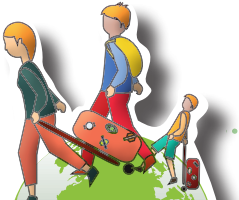
No deje para el final los aspectos sanitarios.

PREPARE su viaje, consulte con un **Centro de Vacunación. Internacional (CVI).** al menos un mes y medio antes del inicio del viaje.

SE FACILITARÁ:

- Información individualizada sobre vacunaciones y demás medidas preventivas para el viaje
- Vacunas obligatorias o recomendadas
- Certificado de Vacunación Internacional, en caso de ser necesario
- Medidas para prevenir el paludismo o malaria
- Información sobre la prevención de riesgos relacionados con:
  - Alimentos y bebidas
  - El entorno: sol, baños, insectos, altitud, clima…
  - Consejos para prevenir infecciones de transmisión sexual

Para más información:
http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/consejosViajero.htm

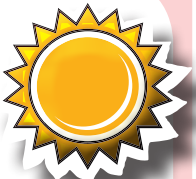


Durante el viaje

La Salud También Viaja

Alimentos

Bebidas

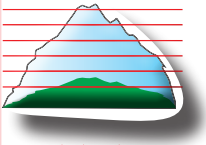


Factores climáticos

Insectos

Baños

Accidentes



Mal de altura

Enfermedades de transmisión sexual

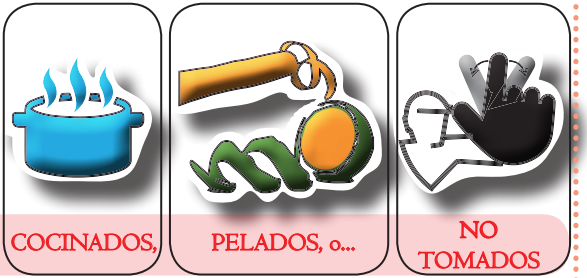
Jet Lag

Un pequeño problema de salud puede complicar un viaje por lo que es importante adoptar medidas preventivas básicas para evitar contraer enfermedades.

Riesgos relacionados con alimentos y bebidas

Los alimentos y las bebidas contaminadas son la causa más frecuente de enfermedad en el viajero. La mejor forma de protegerse es seleccionar con cuidado todo lo que se come y bebe.

Un buen aspecto no asegura que un alimento sea seguro.



Durante el viaje

Alimentos y bebidas. DECÁLOGO

"Los alimentos cocinados, pelados o no tomados"

1. Lavarse las manos frecuentemente, sobre todo antes y después de comer, manipular alimentos, ir al baño, etc.
2. Beba agua embotellada o debidamente tratada. La bebidas calientes y refrescos embotellados son más seguros.
3. No tome hielo que no haya sido preparado con agua segura.
4. Consumir sólo leche envasada y derivados lácteos debidamente higienizados.
5. Prestar atención a la repostería y a los helados, ya que pueden ser origen de enfermedades.
6. Evite consumir pescado y marisco crudo, existen países en los que algunas especies pueden ser peligrosas incluso aunque estén cocinadas.
7. Las comidas deben estar suficientemente cocinadas y servirse calientes.
8. Debe tener cuidado con las salsas y preparados que contengan huevos crudos.
9. La fruta debe ser pelada personalmente y las verduras no deben comerse crudas. Las ensaladas pueden ser peligrosas.
10. Debe evitar la comida de los vendedores callejeros.

Tratamiento del agua potencialmente peligrosa

Ebullición: Durante 1 minuto. Airear para mejorar el sabor.

Cloración: 2 gotas de lejía (apta para consumo humano) por litro. Esperar 30 minutos antes de consumirla

Agua de bebida
Tabletas purificadoras

Agregar 1 tableta
en 1 litro de agua

Esperar 30 minutos
antes de usar

El agua está
lista para beber

El yodo y el uso de pastillas potabilizadoras pueden ser también un sistema eficaz para tratar el agua.

Diarrea del Viajero

La diarrea es la enfermedad más frecuente en los viajeros.

Para reducir su riesgo se deben cumplir las medidas preventivas básicas con el agua y los alimentos.

Las causas que originan la diarrea son múltiples, no existe ninguna vacuna eficaz y no se recomienda el uso preventivo de antibióticos.

Durante el viaje

La deshidratación por diarrea puede ser grave en cualquier edad, sobre todo en niños y personas mayores. Es muy importante hidratarse bien, beber líquidos en abundancia, preferiblemente líquidos ricos en sales y glucosa.

Si tiene previsto traer en el equipaje de mano productos de origen animal (alimentos) de algún país **no perteneciente a la Unión Europea**, es aconsejable informarse previamente de los posibles requisitos que puedan ser exigidos a la entrada.

Riesgos relacionados con el entorno

Factores climáticos

Exposición al sol

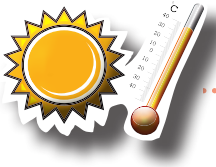
En algunos países tropicales la exposición al sol puede provocar graves insolaciones.

Se aconseja el uso de sombrero y gafas de sol. Es conveniente utilizar cremas de protección con filtro solar (factor ≥30, niños: factor 50) y renovarla cada 2 horas, sobre todo si nos bañamos.

Calor y humedad

El excesivo calor y humedad pueden provocar agotamiento, deshidratación o un golpe de calor. Se aconseja beber abundantes líquidos.

Golpe de calor



Los niños y las personas obesas deben cuidar especialmente las irritaciones cutáneas.

La infecciones por hongos pueden empeorar con el calor y la humedad.

Alergias

Si padece algún tipo de alergia ambiental debes prevenir la posibilidad de sufrir una agudización de tu enfermedad debido a os cambios de estación y al contacto con alérgenos.

Insectos

Las enfermedades transmitidas por insectos son muy frecuentes en el trópico. Los mosquitos son vectores de enfermedades como el paludismo, el dengue, la

encefalitis japonesa, el Chikungunya, el virus Zica, etc.

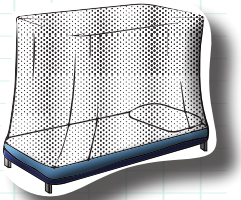
La primera línea de defensa consiste en protegerse contra las picaduras adoptando las siguientes medidas de protección o barrera:

- En el exterior, al anochecer y al amanecer, se recomienda vestir ropas de manga larga y pantalón largo, evitando llevar colores oscuros y perfumes intensos ya que pueden atraer a los mosquitos.

Durante el viaje

- En las partes del cuerpo que no estén protegidas por la ropa y en las prendas de vestir se deben usar repelentes de insectos que contengan ***DEET*** *(N,N-dietil-m-toluamida),* ***IR3535*** *(3-(n-butilacetamino)-propionato) o* ***Icardin*** *(ácido 1-piperidincarboxílico, 2-(2-hidroxetil)-, i-metilpropilester).*

- Cuando permanezca en el interior, es aconsejable usar sprays, serpentinas antimosquitos o vaporizadores que contengan piretrinas



- Las habitaciones deben estar debidamente protegidas con telas metálicas en puertas y ventanas

- Es aconsejable el uso de mosquiteros alrededor de las camas fijándolos bajo el colchón, asegurándonos de que no estén rotos. Usar mosquiteros impregnados con piretroides.

Otros animales

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

Para protegerse de la mordedura de serpientes y otros animales debes usar calzado cerrado, no debiendo

caminar por zonas oscuras, en las que no se ve lo que se pisa. **No se debe andar descalzo.**

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

Accidentes

Los accidentes de tráfico son la causa principal de muertes en los viajeros. Deben extremarse las medidas de precaución y cumplir estrictamente las normas de tráfico vigentes en cada país.

Los baños

En agua dulce

Los baños en ríos y lagos de agua dulce pueden ser origen de enfermedades, entre ellas las parasitarias (p.e. Esquistosomiasis). Hay que evitar lavarse y bañarse en aguas infestadas. Si se atraviesan o vadean cauces de ríos nunca se debe andar descalzo, deberán utilizarse botas impermeables.

Desde el punto de vista sanitario sólo son seguras las piscinas con agua clorada.

En agua de mar

En principio bañarse en el mar no implica riesgo de enfermedades transmisibles. En algunas regiones se debe usar algún tipo de calzado que proteja de picaduras de peces, dermatitis de los corales, toxinas de las anémonas, medusas, etc.

Durante el viaje

Altitud

La estancia en zonas de gran altitud puede ser peligrosa para personas con afecciones cardíacas y pulmonares, en ocasiones puede provocar ansiedad, cefalea, etc. Un ascenso bien programado puede ayudar a evitar estas alteraciones.

A partir de los 2.400 metros para minimizar el riesgo de padecer Mal de Altura se recomienda:

- Beber abundantes líquidos (no alcohólicos): entre 2 y 3 litros al día
- Seguir las recomendaciones de los habitantes y/o guías de las zonas que visita: mate de coca, etc.
- Comer ligero, pobre en sal y a base de hidratos de carbono de absorción lenta (por ejemplo: pasta).
- Evitar el consumo de alcohol (como mínimo 48 horas antes del ascenso).
- Caminar despacio, no haga ejercicios intensos.

Jet Lag

El "Jet Lag" consiste en una serie de síntomas físicos y psicológicos asociados con el cruce rápido de varias zonas horarias (meridianos), pudiendo aparece: insomnio, irritabilidad, astenia, etc. Ello debe tenerlo en cuenta a la llegada al país de destino a fin de adoptar medidas para minimizar estos síntomas

Higiene personal

Debido a la sudoración es importante extremar las medidas de higiene personal, se recomiendan duchas frecuentes teniendo especial cuidado con el secado minucioso de todas las partes del cuerpo.

En caso de ropa secada al aire es conveniente plancharla con mucho calor para matar cualquier larva o huevo que haya podido colocar alguna mosca o araña mientras estaba tendida.

Enfermedades de transmisión sexual

La enfermedades de transmisión sexual, incluidas el VIH/SIDA y la hepatitis B, han aumentado en los últimos años y son frecuentes en muchos países. Un cierto número de viajeros contrae estas enfermedades durante sus viajes debido a comportamientos de riesgo.

La transmisión de estas enfermedades, no sólo se produce por contacto sexual (heterosexual u homosexual) sino también por sangre o hemoderivados infectados y por el uso de material que pueda estar contaminado (cuchillas de afeitar, cepillos de dientes, utensilios para tatuajes o acupuntura, etc.)

Durante el viaje

En las relaciones sexuales, el medio más eficaz de evitar la transmisión es el **uso del preservativo.**

Para prevenir el contagio a través de la sangre nunca debe compartir agujas, jeringuillas, etc.

En caso de que un viajero necesite recibir una trasfusión sanguínea o hemoderivados (plasma, hematíes, plaquetas, etc.), debería asegurarse que dichos productos han sido previamente testados para enfermedades que pueden transmitirse por este mecanismo (hepatitis B, hepatitis C, VIH, sífilis, etc.) ya que en algunos países estas pruebas de detección no se realizan de forma sistemática.

Drogas y viajes

No compre, ni consuma, ni trafique con drogas en el extranjero. Evite cualquier contacto con las drogas, puede ser el inicio de un viaje sin fecha de retorno.

No haga caso de falsas informaciones según las cuales otros países son más permisivos que España en el consumo o tráfico de drogas. No acepte hacerse cargo de equipajes u objetos cuyo contenido desconozca.

DROGAS
NO GRACIAS

Informe a su médico del viaje realizado en los **12 meses** posteriores al mismo

Después del viaje

Algunas enfermedades no se manifiestan inmediatamente, por lo que puede ocurrir que se presenten bastante tiempo después del viaje. En el caso de que necesite acudir al médico, **debe informarle de que ha realizado un viaje en los últimos 12 meses** a una zona tropical o a un país en vías de desarrollo.

Siguiendo estos consejos, es más probable que realice y termine felizmente su viaje

Centros de Vacunación Internacional

Recuerde pedir cita en su Centro de Vacunación Internacional más cercano 4-8 semanas antes de viajar

La relación de Centros de Vacunación Internacional se encuentra disponible y actualizada permanentemente en el siguiente enlace:

http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm

Notas

Centros de Vacunación Internacional
www.msssi.gob.es/cvi

www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/home.htm

GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD