

CONSEJOS Y NORMAS SANITARIAS PARA VIAJEROS INTERNACIONALES

Castilla-La Mancha



CONSEJOS Y NORMAS SANITARIAS PARA VIAJEROS INTERNACIONALES

- 1 Introducción*
- 2 Preparación del Viaje*
- 3 Vacunaciones en Viajes Internacionales*
- 4 Prevención del Paludismo*
- 5 Durante el Viaje*
- 6 Al Regreso*

Dirección General de Salud
Pública y Participación



INTRODUCCIÓN

En los últimos años se ha producido un incremento en el número de personas que viajan a todos los lugares del mundo, incluyendo países y lugares exóticos. Con ello también ha aumentado el riesgo de padecer no sólo enfermedades de distribución mundial, como pueden ser la tuberculosis, hepatitis, sida, enfermedades de transmisión sexual, sino también las derivadas de los cambios de clima, alimentación y las enfermedades tropicales.

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) actualiza anualmente las recomendaciones para los viajes internacionales con el objetivo de proteger la salud de los viajeros y prevenir la propagación internacional de las enfermedades.

La Consejería de Sanidad de Castilla-La Mancha desea difundir dichas recomendaciones, para así contribuir a que los ciudadanos prevengan todas aquellas enfermedades que se pueden contraer como consecuencia de los viajes fuera de nuestro país y que pueden ser evitables si se siguen los consejos que se exponen a continuación.

El riesgo de adquirir enfermedades varía dependiendo del país, de la zona que se visita, de la época del año y de la duración y tipo de viaje.

“El riesgo de adquirir enfermedades varía dependiendo del país”

PREPARACIÓN DEL VIAJE

No deje para el final los aspectos sanitarios de su viaje. Prográmelo con tiempo, dado que algunas medidas como vacunaciones, quimioprofilaxis, etc. deben realizarse con antelación suficiente.

- Es aconsejable la visita previa al médico de cabecera, quien dará los consejos y recomendaciones generales sobre normas higiénicas a tener en cuenta durante el viaje.
- En caso de padecer alguna enfermedad que requiera la revisión oportuna, es recomendable que el médico extienda un informe sobre la misma y recete la medicación necesaria con las dosis y pautas a seguir.
- Las personas sometidas a un tratamiento médico deben proveerse de la cantidad suficiente de medicación para cubrir el período de tiempo que dure su estancia en el extranjero, o asegurarse de que podrán adquirirla en el país de destino.
- Puede ser útil llevar un pequeño botiquín que contenga material de curas y algunos medicamentos para síntomas menores, tales como analgésicos, antihistamínicos, etc.
- En viajes a países tropicales deberán llevar repelentes de insectos y en caso necesario la medicación recomendada para la quimioprofilaxis del paludismo.
- Los viajeros deberán adquirir cierta familiaridad con el sistema local de asistencia sanitaria y conocer la extensión de la cobertura de su seguro.
- Cuando los viajeros sean ancianos o niños deberán extremar las precauciones especialmente en lo referido a la protección contra el sol y el calor en países tropicales, por el riesgo de insolaciones y deshidrataciones.



- Se recomienda que las personas de edad avanzada tengan una movilidad frecuente en vuelos de larga duración.
- Es muy importante elegir ropa y calzado adecuados, dado que la sudoración es muy profusa en los países tropicales. Los vestidos deberán ser de fibras naturales (algodón, lino...), ligeros, no ajustados y de colores claros, siendo aconsejable el cambiarse de ropa a menudo, especialmente las prendas interiores.
- El calzado será amplio y ventilado para evitar las infecciones por hongos.
- En caso de ropa secada al aire, es conveniente plancharla con mucho calor.

VACUNAS EN VIAJES INTERNACIONALES

Los viajeros deben recibir consejo médico sobre las vacunas recomendadas entre cuatro y seis semanas antes de la partida. Las vacunas para viajeros incluyen:

1 Las que se utilizan en forma habitual formando parte del calendario de vacunaciones, principalmente en los niños:

- . Difteria / tétanos / tos ferina (DTP)
- . *Haemophilus influenzae* tipo b (Hib)
- . Sarampión, Rubeola y Parotiditis
- . Poliomielitis
- . Hepatitis B

1

2 Las que se recomiendan dependiendo del lugar o país al que se va a viajar

- . Hepatitis A
- . Hepatitis B
- . Fiebre tifoidea
- . Cólera
- . Gripe
- . Enfermedad neumocócica
- . Encefalitis japonesa
- . Rabia
- . Paludismo (quimioprofilaxis)

2

3 Las que son obligatorias en algunas situaciones.

- . Fiebre amarilla
- . Meningitis meningocócica

3

Este tipo de vacunación sólo se administrará en los Centros de Vacunación autorizados y aprobados por la O.M.S., en donde se proporciona el Certificado Internacional de Vacunación.

Paises con Riesgo de Transmisión de Fiebre Amarilla

(O.M.S. - 2004)

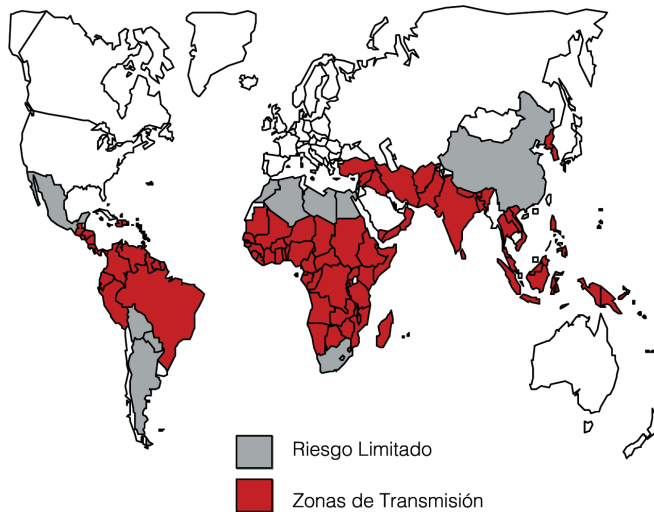


PREVENCIÓN DEL PALUDISMO

El Paludismo o Malaria es una enfermedad muy extendida en prácticamente todos los países tropicales. Se adquiere a través de la picadura de un mosquito (Anopheles). Dado que esta enfermedad puede resultar grave e incluso mortal, es importante su prevención.

Como en la actualidad no se dispone de una vacuna eficaz, la prevención se basará en la conjunción de medidas que eviten la picadura del mosquito, así como la quimioprofilaxis adecuada.

Paises con Riesgo de Transmisión de Paudismo
(O.M.S. - 2004)



Medidas para evitar la picadura del mosquito

Los viajeros pueden protegerse efectivamente contra la picadura de los mosquitos. Para ello se incluyen las siguientes recomendaciones:



• Cuando se está en el exterior, entre el anochecer y el amanecer, se recomienda vestir ropas de manga larga y pantalón largo, evitando llevar colores oscuros ya que éstos atraen a los mosquitos.

1

• En las partes del cuerpo que no estén cubiertas por la ropa, usar repelentes de insectos a base de N-diethyl-m-toluamida o ftalato de dimetilo.

2

• Cuando se permanezca en el interior, es conveniente pulverizar con insecticidas, usar aparatos especiales impregnados con piretrinas sintéticas, del tipo de los que se enchufan a la corriente eléctrica.

3

• Las habitaciones han de estar debidamente protegidas en sus puertas y ventanas con telas metálicas.

4

• Es aconsejable el uso de mosquiteros sobre las camas, cerciorándose de que no tengan roturas y sujetándolos debajo del colchón o bastidor.

5

Quimiopprofilaxis del Paludismo

Los síntomas de paludismo pueden aparecer desde 7 días después de llegar a zona palúdica, hasta 3 meses o más después de haber salido de ella.

Tanto los tipos de medicamentos como las pautas para su correcta administración se basan en las recomendaciones de la O.M.S.

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 adecuado, tras una consulta personalizada.

A pesar de tomar cualquier medicación preventiva, la posibilidad de contraer paludismo no desaparece de forma absoluta. Si durante el viaje aparecieran síntomas de paludismo, como fiebre, sudoración y escalofríos, aún tomando profilaxis medicamentosa, deberá consultar sin retraso a un médico.



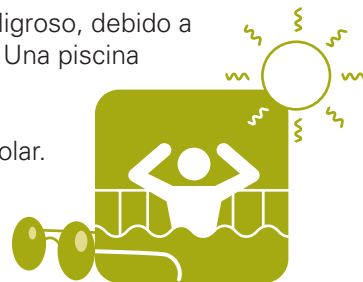
Precauciones con los Alimentos

Es importante tener en cuenta unas normas de higiene en el transcurso del viaje para evitar en lo posible cualquier alteración de la salud.

- Las carnes y pescados no deben consumirse crudos ni poco cocidos.
- Hay que tener cuidado con la repostería y los helados por su fácil contaminación.
- Cuidado con el Agua. Es recomendable beber sólo agua que ofrezca suficientes garantías: agua embotellada, que deberá ser abierta en su presencia. Los cubitos de hielo pueden estar preparados con aguas contaminadas.
- Ofrecen más garantía y seguridad los refrescos y bebidas embotelladas, por su elaboración, y las bebidas calientes, té o café, por la temperatura a la que se someten.
- Si se sospecha de la calidad del agua, ésta pueden ser tratada de forma sencilla (Ebullición: durante 10 minutos; airear para mejor sabor. Cloración: 2 gotas de lejía/litro; esperar 30 minutos antes de consumirla).

Cuidados con los Baños y el Sol

- El baño en ríos y lagos de agua dulce puede ser peligroso, debido a que se pueden adquirir enfermedades parasitarias. Una piscina clorada es la mejor garantía en este sentido.
- Hay que prestar especial atención a la protección solar.
- Se aconseja el uso de sombrero y gafas de sol, así como el uso de cremas con filtros solares.



Higiene personal

- Debido a la gran sudoración que se produce en los países tropicales por la temperatura y exceso de humedad, es importante realizar una limpieza corporal adecuada. Por ello se recomiendan los baños de aseo lo más frecuentes posibles, teniendo especial cuidado en el secado de todas las partes del cuerpo evitando así que algunas zonas permanezcan húmedas y puedan ser foco de infección.





Protección contra los Animales

- Evitar el contacto con cualquier tipo de animales, incluidos los domésticos, ya que éstos pueden no estar controlados sanitariamente.
- Para protegerse en lo posible de la mordedura de las serpientes y otros animales se usará 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 insecto se hubiera ocultado en ellos.

Diarrea del viajero

- Esta enfermedad se presenta frecuentemente en los viajeros. El origen suele ser la toma 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 pueden necesitarlos; en estos casos deberán tomarlos en las dosis y pautas de administración prescritas por el médico.

Enfermedades de transmisión sexual

Estas enfermedades, incluido el VIH-SIDA y la hepatitis B, han aumentado en los últimos años y son muy frecuentes en muchos países.

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

AL REGRESO



Algunas enfermedades tropicales no se manifiestan inmediatamente, pudiendo ocurrir que se presenten bastante tiempo después del regreso.

En el caso de que se necesite acudir al médico, deberá informarle de que ha realizado un viaje en los últimos 12 meses a una zona tropical o país en vías de desarrollo.