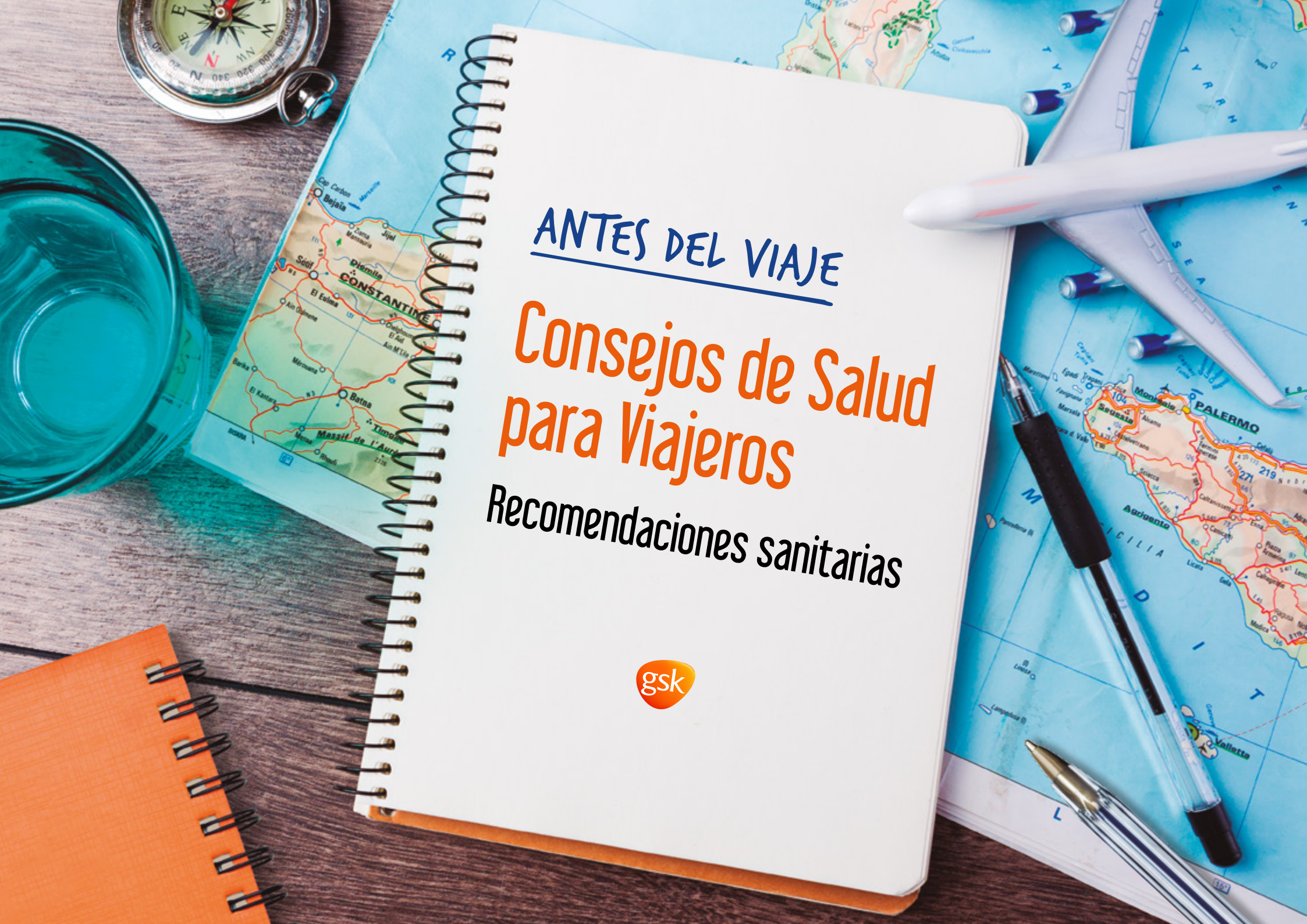




ANTES DEL VIAJE

Consejos de Salud para Viajeros

Recomendaciones sanitarias





Recomendaciones para los viajeros

- **Acudir a un centro especializado en medicina del viajero al menos 4-8 semanas antes del viaje.** Es preferible acudir antes si se prevé llevar a cabo un viaje de larga duración o trabajar en el extranjero. No obstante, aunque los viajeros de última hora también pueden beneficiarse de una consulta médica, incluso el mismo día de partida.¹
- **La medicación que vaya a usarse durante el viaje se debe llevar en el equipaje de mano dentro de sus envases originales y estar accesible en todo momento.**¹
- **Extremar las precauciones con los bebés y niños pequeños, embarazadas, ancianos, minusválidos, inmunodeprimidos y aquellas personas que tienen problemas médicos previos, ya que tienen más riesgos sanitarios asociados con los viajes.**¹
- **Extremar las precauciones sanitarias con el agua y los alimentos, y evitar las picaduras de insectos,** ya que son fuente de muchas enfermedades infecciosas.¹
- Se puede **reducir el riesgo** de contraer enfermedades de transmisión sexual (hepatitis B, VIH/ SIDA, sífilis, etc) evitando las **relaciones sexuales esporádicas sin protección** y mediante el uso de **preservativos**.
- Viajar con un **seguro general de viajes** de manera rutinaria.¹

CONSULTE A SU MÉDICO COMO PREVENIR
LAS DIFERENTES ENFERMEDADES INFECCIOSAS!

Rabia

Es una **enfermedad vírica aguda** que afecta al sistema nervioso central y se transmite al hombre por la **mordedura o rasguño de un animal infectado**, habitualmente el perro (también gatos, zorros, murciélagos, mofetas, etc.) el cual puede no mostrar síntomas de rabia.^{1,2} La rabia está presente en **mamíferos** de muchos países de todo el mundo. La mayoría de muertes por rabia se producen en **países en desarrollo**.¹

El riesgo para los viajeros a áreas o zonas consideradas de riesgo es proporcional a la probabilidad de contacto con mamíferos potencialmente rabiosos.¹ Los viajeros que están muy **expuestos al aire libre en zonas rurales** como,

por ejemplo, al hacer footing, recorridos en bicicleta, senderismo, camping, excursionismo con mochila, etc.- pueden estar en riesgo aunque la duración del viaje sea corta. También las personas que viajan a zonas aisladas o con acceso inmediato limitado a una asistencia sanitaria apropiada.¹

Los viajeros deben evitar el contacto con animales vagabundos, especialmente perros y gatos, y con animales salvajes y cautivos. Para los viajeros que practican espeleología, la exposición ocasional al aire de las cuevas no supone un riesgo, pero se les debe advertir que no tengan contacto con los **murciélagos**.²

Rabia, países o zonas de riesgo³

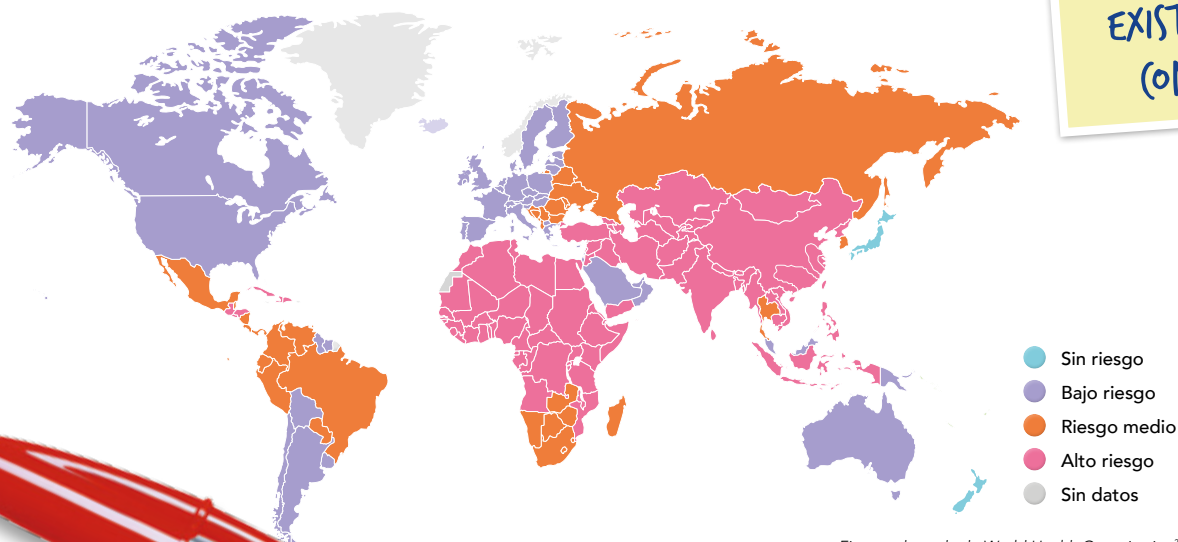


Figura adaptada de World Health Organization³

EXISTEN OTRAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN DISPONIBLES.
CONSULTE A SU MÉDICO (¿CÓMO PREVENIR LA RABIA?).²



Hepatitis A

La hepatitis A es una **infección hepática causada por el virus de la hepatitis A**.⁴

Aunque se puede contraer en cualquier lugar del mundo, el riesgo más elevado lo corren los viajeros no inmunes que viajan a **países en desarrollo** y se exponen a deficientes condiciones de higiene, saneamiento y control del agua de bebida.⁵

Medidas para prevenir la hepatitis A durante los viajes:

- Mantener una buena **higiene de manos**.⁶
- Evitar comer pescado, marisco o carne **crudos** o poco hechos.⁷
- Evitar comer **fruta pelada o en rodajas**, que puede estar lavada con **agua contaminada**.⁶
- Evitar tomar alimentos y bebidas compradas a **vendedores ambulantes** (excepto los envasados comercialmente).⁶
- Lavarse los dientes utilizando sólo **agua hervida o embotellada**. Utilizar solo agua carbonatada embotellada para cepillarse los dientes y beber (recuerde que los cubitos de hielo pueden transportar la infección).⁶

Hepatitis A, países o zonas de riesgo³

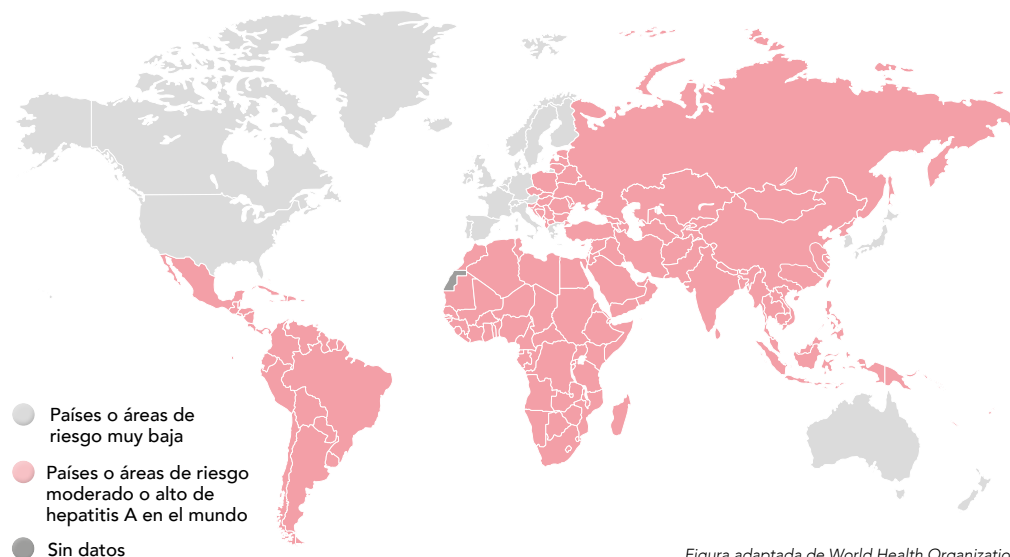


Figura adaptada de World Health Organization³

EXISTEN OTRAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN DISPONIBLES.
CONSULTE A SU MÉDICO CÓMO PREVENIR LA HEPATITIS A.⁶

Hepatitis B

La hepatitis B es una **enfermedad grave** causada por un **virus que afecta al hígado**.⁷

Se transmite de una persona a otra por contacto con **sangre u otros líquidos corporales** (p. ej., semen y secreciones vaginales) de una persona infectada.⁷

La hepatitis B es un **importante problema de salud a nivel mundial** y es el tipo más grave de hepatitis viral.⁷

Medidas para prevenir la hepatitis B:⁸

- Adoptar prácticas sexuales más seguras, por ejemplo reducir al mínimo el número de parejas sexuales y utilizar medidas de protección (preservativos).⁸

Hepatitis B, países o zonas de riesgo³

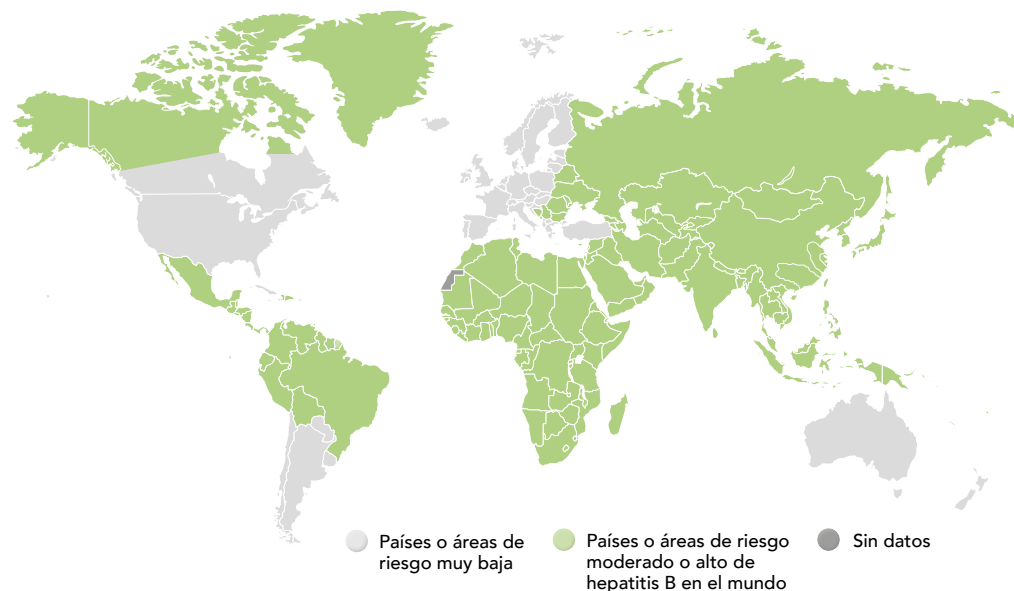


Figura adaptada de World Health Organization³

EXISTEN OTRAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN DISPONIBLES.
CONSULTE A SU MÉDICO (¿CÓMO PREVENIR LA HEPATITIS B?⁷)



Malaria

La malaria o paludismo es una **enfermedad parasitaria** que se transmite por la **picadura de mosquitos *Anopheles* infectados**.⁹ No se transmite por contacto directo entre personas.¹⁰ La malaria es la enfermedad de mayor riesgo para los viajeros a **climas cálidos**.⁹

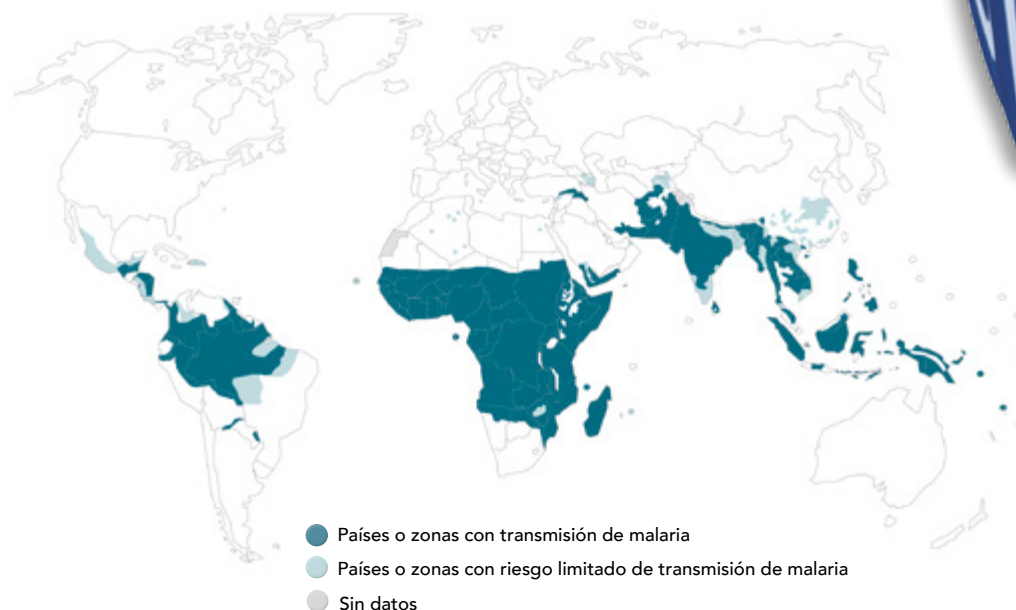
Medidas para prevenir la malaria:

Evitar las picaduras de los mosquitos.¹⁰

- Aplicar **repelente** para insectos sobre la piel expuesta.
- Utilizar **ropa de manga larga y pantalones largos** si estás en lugares abiertos durante la noche. Pulverizar con repelente o insecticida la ropa, ya que los mosquitos podrían picarnos a través de la ropa de materiales delgados.
- Pulverizar con **insecticida** la habitación e impregnar la **mosquitera**. Comprobar que esta no tenga agujeros.
- Cubrir las ventanas y puertas con una **red**.

EXISTEN OTRAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN DISPONIBLES.
CONSULTE A SU MÉDICO (CÓMO PREVENIR LA MALARIA).¹⁰

Malaria, países o zonas de riesgo³



Enfermedad meningocócica

La meningitis es una **enfermedad infecciosa aguda**. La transmisión se produce por **contacto directo de persona a persona**, por las **gotitas respiratorias de la nariz y la faringe** de pacientes o portadores asintomáticos.^{1,2}

Se producen casos esporádicos en todo el mundo. En las zonas templadas la mayoría de los casos ocurren en los **meses de invierno**. En **África Subsahariana**, en una zona que se extiende a lo ancho del continente desde Senegal hasta Etiopía (el «cinturón de la meningitis» africano), tienen lugar grandes brotes y epidemias durante la estación seca (noviembre-junio).¹

Enfermedad meningocócica, países o zonas de riesgo³

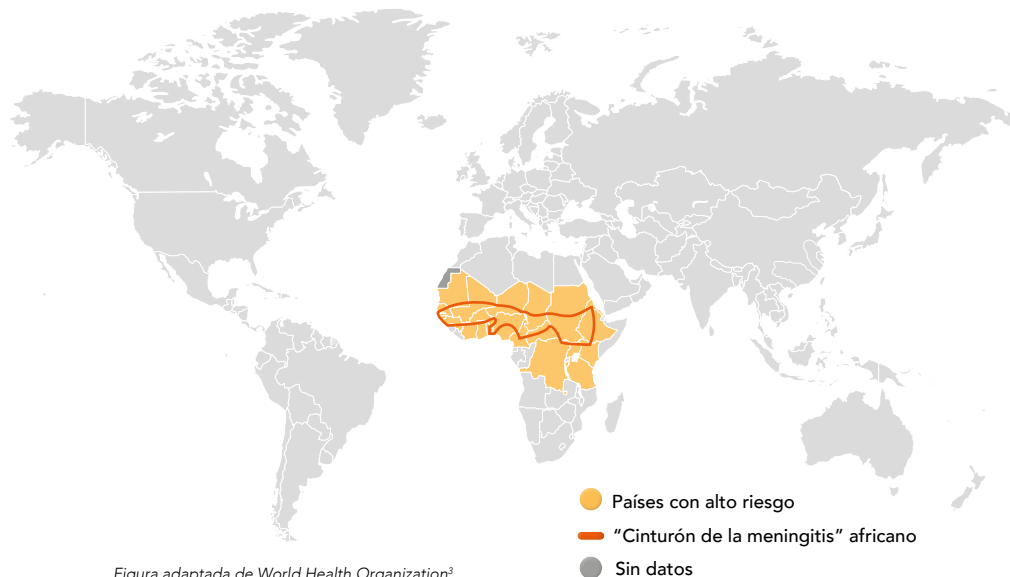


Figura adaptada de World Health Organization³



El riesgo de enfermedad meningocócica en los viajeros es en general **baja**.²

- Los viajeros a países industrializados se exponen a la posibilidad de casos esporádicos de enfermedad meningocócica que se han detectado en escuelas, universidades, cuarteles militares y otros lugares donde se congrega **un gran número de adolescentes y adultos jóvenes**.
- Los viajeros que se desplacen al **cinturón subsahariano de la meningitis** también pueden exponerse a brotes con tasas de incidencia comparativamente muy altas durante la estación seca (diciembre-junio).
- Los viajeros a largo plazo que viven en **contacto próximo** con la población y los **peregrinos a la Meca** para el *Hajj* y *Umrah* tienen especial riesgo.²

Medidas para prevenir la enfermedad meningocócica:
Evitar los espacios cerrados llenos de gente.²

EXISTEN OTRAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN DISPONIBLES.
 CONSULTE A SU MÉDICO (¿CÓMO PREVENIR
 LA ENFERMEDAD MENINGOCÓCICA?).²

VIAJARSANO.COM

El primer paso antes de viajar.

En **Viajarsano.com** puedes informarte con exactitud de las precauciones sanitarias necesarias para tus viajes.

Con recomendaciones específicas según el país de destino.



COMOVIAJARSANO.COM

Antes de viajar acude a tu Centro especializado más cercano e infórmate de las precauciones sanitarias necesarias para tu viaje.

Además podrás descargar unas completas **Guías de Salud del Viajero Internacional**.



BIBLIOGRAFÍA:

1. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Consejos para el viajero. Acceso en abril de 2016. Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/consejosViajero.htm>
2. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. La salud también viaja. Capítulo 6: Vacunas y enfermedades prevenibles mediante vacunación. Actualización 2014. Acceso en abril de 2016. Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/docs/CAPITULO-6.pdf>
3. World Health Organization. International travel and health. Disease distribution maps. Acceso en abril de 2016. Disponible en: <http://www.who.int/ith/en/>
4. Organización Mundial de la Salud. Centro de Prensa. Hepatitis A. Acceso en abril de 2016. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs328/es/>
5. Información para el viajero. Hepatitis A. Sanidad Exterior. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Acceso en abril de 2016. Disponible en: http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/docs/HEPATITIS_A.pdf
6. National Institutes of Health. MedlinePlus. Prevención de la hepatitis A. Acceso en abril de 2016. Disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000422.htm>
7. Organización Mundial de la Salud. Centro de Prensa. Hepatitis B. Acceso en abril de 2016. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs204/es/>
8. Associació Catalana de Malalts d'Hepatitis. Prevención de la transmisión de la hepatitis B. Acceso en abril de 2016. Disponible en: <http://asscat-hepatitis.org/hepatitis-b/prevencion-de-la-transmision-de-la-hepatitis-b/>
9. National Institutes of Health. MedlinePlus. Malaria. Acceso en abril de 2016. Disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000621.htm>
10. En Familia. Asociación Española de Pediatría. Acceso en abril de 2016. <http://enfamilia.aeped.es/temas-salud/malaria-paludismo>