



# Info semFYC



EL INFORMATIVO DIGITAL DE LA  
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria





# Info semFYC

  
**semFYC**  
Sociedad Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria

EL INFORMATIVO DIGITAL DE LA  
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

## DECÁLOGO DEL BUEN VIAJERO





22 de julio de 2008

## DECÁLOGO DEL BUEN VIAJERO

1. Preparar el viaje con un mínimo de 30 días de antelación.
2. Acudir al centro de salud y/o al Centro de Vacunación Internacional más cercano.
3. Elegir bien la ropa y calzado, según el destino y duración del viaje -el calzado y la ropa en zonas poco frecuentadas por el hombre pueden proteger de picaduras y mordeduras.
4. Durante el viaje procurar ingerir alimentos siempre cocinados, prestando especial atención a las salsas, pescados ó alimentos con huevo.
5. Consumir siempre fruta que se pueda pelar y hacerlo personalmente; evitar ensaladas en zonas tropicales y helados "caseros".
6. Beber agua embotellada -las bebidas gaseosas y licores sin hielo-.
7. Llevar siempre agua, una gorra, gafas de sol, cremas solares con alta protección e insecticida anti-mosquitos.
8. Evitar compartir cepillos de dientes, maquinillas... o realizase tatuajes en establecimientos sin garantía sanitaria.
9. Evitar contactos sexuales con desconocidos o tomar precauciones de eficacia probada como es el uso de preservativos para prevenir las enfermedades de transmisión sexual y el embarazo no deseado.
10. Prestar atención al botiquín de viaje, sobre todo si padece alguna enfermedad y viaja con ancianos o niños que son más sensibles al sol, la comida y el cansancio.