



SEMANA DEL AUTOCUIDADO

Tú puedes hacer mucho por tu salud

www.semfy.com/autocuidado


semFYC
Sociedad Española de Medicina
de Familia y Comunitaria



Consejos sanitarios para viajar

Si piensa hacer un viaje internacional, planifíquelo con **antelación**. Tenga en cuenta que se expondrá a nuevas condiciones medioambientales, algo que, junto a la fatiga y al estrés, puede hacerle enfermar.

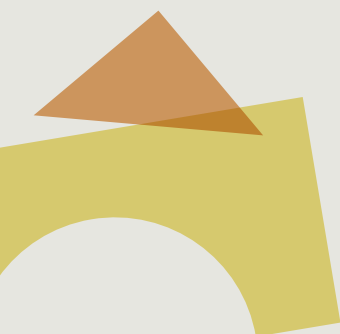
Los riesgos son diferentes dependiendo del destino y de la duración del viaje, del tipo de alojamiento e higiene de los alimentos que consuma, de las conductas del viajero, de su edad y de su estado de salud.

¿Qué puede hacer?

- ▶ **Vacúnese:** tenga en cuenta que se expondrá a enfermedades que no existen en nuestro país, por lo que debe protegerse. Su médico de familia le informará sobre las vacunas recomendadas y obligatorias dependiendo de los lugares que vaya a visitar y del tipo de viaje. Algunas de estas vacunas solo las conseguirá en los centros de vacunación internacional. Debe comenzar la vacunación al menos 4 semanas antes de iniciar el viaje para que su organismo produzca las defensas oportunas.
- ▶ La **malaria** o **paludismo** está muy extendida, y como no se dispone de vacuna, hay que tomar medicación preventiva empezando al menos 1 semana antes de partir.

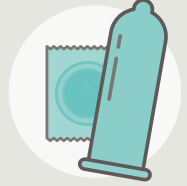
Durante el viaje

- ▶ **Cuidado con los alimentos y las bebidas:** en los viajes internacionales, la diarrea es la enfermedad más frecuente. Aunque el grado de riesgo depende de muchos factores, en caso de duda es recomendable seguir una serie de precauciones: evite las verduras crudas y las ensaladas; las carnes y pescados deben consumirse bien cocinados; coma la fruta pelada; tenga cuidado con la repostería y los helados porque se contaminan fácilmente; no consuma leche ni sus derivados sino están debidamente preparados; evite el marisco crudo (almejas, berberechos, coquinas, etc.); beba solo agua embotellada abierta en su presencia; no admita cubitos de hielo.





► **Cuidado con el sol:** evite exposiciones prolongadas, especialmente al mediodía. Protéjase con un sombrero y gafas de sol y utilice cremas de protección solar.



► **Cuidado con las enfermedades infecciosas:** el sida, la hepatitis B y otras enfermedades de transmisión sexual existen en todos los países del mundo. Si tiene contactos sexuales, utilice preservativo. El material para tatuajes, acupuntura o *piercings* puede estar contaminado y transmitir enfermedades. Si tienen que ponerle una inyección, asegúrese de que las jeringuillas y las agujas son desechables y estén esterilizadas.

► **Cuidado con los mosquitos:** si va a una zona con paludismo, utilice ropa de manga larga y pantalones largos. Evite salir al anochecer y al amanecer. Impregne con repelente las partes expuestas del cuerpo. Utilice insecticidas en las habitaciones. Si las ventanas no disponen de tela metálica, ciérrelas. No olvide tomar la medicación antipalúdica y consulte a un médico en caso de fiebre, sudoración o escalofríos.

Al regresar

Continúe el tratamiento antipalúdico hasta un mes después de la vuelta. Complete las dosis de vacuna pendientes.



¿Cuándo consultar a su médico de familia?

► Algunas enfermedades pueden manifestarse bastante tiempo después del regreso. Si se encuentra mal o tiene fiebre, acuda a su médico de familia e infórmele del viaje realizado.



¿Dónde conseguir más información?:

- **Ministerio de Sanidad y Consumo. Atención al viajero:** www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/vacunaciones/viajero/home.htm
- **Viajar sano:** www.viajarsano.com
- **Vacunas para el viajero:** www.vacunas.org/vacunas-para-el-viajero

Países con riesgo de paludismo

