

salud pública

# Salud Joven

Viajes internacionales



El número de viajes internacionales ha experimentado un gran incremento en los últimos años. Como consecuencia, más personas están expuestas a riesgos para la salud derivados de la estancia en lugares en los que hay condiciones ambientales diferentes a las habituales. No obstante, la mayoría de riesgos pueden ser minimizados tomando una serie de precauciones adecuadas antes, durante y después del viaje.

### ANTES DEL VIAJE

Una vez que se ha decidido viajar a un destino determinado, es recomendable adoptar medidas preventivas con suficiente antelación. Dependiendo del destino, puede ser necesario cumplir requisitos especiales (documentos, certificados, vacunaciones, etc.) que deben gestionarse con tiempo suficiente para evitar imprevistos de última hora y problemas en el transcurso del viaje.

Es importante informarse sobre los problemas de salud más frecuentes en la zona o región a visitar, así como el tipo de prestaciones asistenciales disponibles.

### CONSULTA MÉDICA

Antes de la realización de un viaje internacional, es aconsejable visitar al médico de cabecera o acudir a un centro de vacunación internacional para conocer las recomendaciones sanitarias a tener en cuenta antes y durante el viaje, especialmente cuando el destino es un país tropical o lugares poco frecuentados por el turismo (bosques, zonas rurales, etc.). Es preferible que esta consulta se realice entre cuatro y seis semanas antes del viaje, especialmente si es necesaria la vacunación (Tabla 1).

### PREPARACIÓN DEL EQUIPAJE

El equipaje se adaptará al lugar de destino y a las actividades que se pretendan realizar. Para su adecuada preparación es importante conocer la climatología del lugar, de forma que puedan seleccionarse correctamente las prendas de ropa y el equipamiento necesario.

#### Ropa y calzado

Para estancias en zonas tropicales o muy calurosas es preferible elegir ropa y calzado que permitan la transpiración. Escoger tejidos naturales (algodón, lino, etc.) y no usar prendas muy ajustadas o de colores claros. El calzado debe ser cómodo y que facilite la evaporación del sudor, para evitar infecciones por hongos.

Si se desea realizar actividades deportivas, elegir un atuendo adecuado a cada actividad (chubasquero, zapatillas deportivas, botas de montaña, etc.).

**Tabla 1. Centros de Vacunación Internacional en Castilla-La Mancha**

LOCALIDAD	HOSPITAL	DIRECCIÓN	TELÉFONO
ALBACETE	Hospital General Universitario de Albacete	C/ Hermanos Falcó, 37	967 59 71 00
CIUDAD REAL	Hospital General de Ciudad Real	C/ Tomelloso, s/n	926 27 80 00
ALCAZAR DE SAN JUAN	Hospital General La Mancha Centro	Avda. Constitución, 3	926 58 05 00
CUENCA	Hospital Virgen de la Luz	C/ Hermandad Donantes de Sangre, s/n	969 17 99 00
GUADALAJARA	Hospital Universitario de Guadalajara	Avda. Donantes de Sangre, s/n	949 20 92 00 Ext. 69835
TOLEDO	Hospital Virgen de la Salud	Avda. Barber, 30	925 26 92 00
TALAVERA DE LA REINA	Hospital Nuestra Señora del Prado	Ctra. Extremadura, km 114	925 80 36 00





### Botiquín

Es útil disponer de un botiquín básico que contenga material para curas sencillas y medicación para síntomas leves (analgésicos, antidiarreicos, antipiréticos, antisépticos, etc.). Hay zonas en las que la proliferación de mosquitos es muy importante, por lo que es necesario llevar repelente de insectos y tratamiento para las picaduras. Cuando se viaje a lugares con fuerte radiación solar o se vayan a realizar actividades al aire libre, se incluirá en el equipaje un protector ultravioleta adecuado al tipo de piel.

Si es necesario tomar alguna medicación durante el viaje, conviene disponer de cantidades suficientes para toda la estancia, ya que es posible que en el destino no se encuentre el medicamento o no pueda adquirirse fácilmente.

**Tabla 2. Contenidos del botiquín básico**

	Botiquín básico	Artículos a incluir según destino o necesidades individuales
Material para curas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Antiséptico para heridas</li> <li>✓ Esparadrapo</li> <li>✓ Tiritas y apósitos estériles</li> <li>✓ Gasas</li> <li>✓ Vendas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jeringuillas y agujas</li> </ul>
Medicamentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Analgésicos</li> <li>✓ Antipiréticos</li> <li>✓ Antiinflamatorios</li> <li>✓ Medicación contra la diarrea</li> <li>✓ Sales de rehidratación oral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Medicación para enfermedad o tratamiento previo</li> <li>✓ Profilaxis antipalúdica</li> <li>✓ Polvos antifúngicos</li> </ul>
Otros productos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Termómetro</li> <li>✓ Tijeras</li> <li>✓ Imperdibles</li> <li>✓ Pinzas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Repelente de insectos</li> <li>✓ Tratamiento para las picaduras de insectos</li> <li>✓ Desinfectante de agua</li> <li>✓ Protector solar</li> </ul>



## VACUNACIONES

Es conveniente revisar el estado vacunal individual antes del viaje y recibir consejo de un profesional sanitario sobre las vacunas recomendadas u obligatorias en función del destino. Hay algunas cuya administración está indicada de manera sistemática y que se encuentran incluidas en los calendarios vacunales. Otras se recomiendan según la zona a visitar y pueden estar sometidas a reglamentación internacional, de forma que al entrar al país se exija la verificación de su administración mediante presentación de un Certificado Internacional de Vacunación.

### Vacunas recomendadas en el calendario de vacunaciones

Son las que se administran de manera habitual en los calendarios vacunales sistemáticos. La realización de un viaje al extranjero es un buen momento para revisar y actualizar las dosis de las vacunas recibidas hasta la fecha. Las dosis administradas previamente cuentan, independientemente del tiempo transcurrido.

#### ❖ Vacuna frente a tétanos y difteria

Si durante la infancia se ha recibido la pauta completa de vacunación, no es necesario recibir ninguna dosis más hasta cumplir 65 años de edad. En cambio, si la vacunación no se ha realizado de forma completa, hay que recibir dosis de recuerdo hasta alcanzar un total de cinco.

En caso de iniciar la vacunación en la edad adulta, la pauta indicada es de tres dosis iniciales, dejando un intervalo de cuatro semanas entre las dos primeras dosis y de seis meses entre la segunda y la tercera. Se administrarán dos dosis de recuerdo, con un intervalo de diez años.

#### ❖ Vacuna frente a sarampión, rubéola y parotiditis

Las personas no vacunadas o sin antecedentes clínicos de estas enfermedades deben recibir dos dosis administradas con un intervalo mínimo de cuatro semanas entre ellas. Si se acredita haber recibido una dosis anteriormente (con más de 12 meses de edad), se administrará solamente una dosis más.

#### ❖ Vacuna frente a poliomielitis

Cuando no se ha recibido la pauta completa en la infancia, al llegar a la edad adulta es necesario completar tres dosis con un intervalo mínimo de cuatro semanas entre ellas (pauta acelerada). Si transcurridos diez años de la vacunación completa se viaja a zonas donde el riesgo de infección es alto, es necesario administrar una dosis de recuerdo.

#### ❖ Vacuna frente a hepatitis B

Hay que recibir tres dosis si no existen antecedentes de vacunación frente a la hepatitis B. La pauta más habitual es administrar la primera y segunda dosis con un intervalo mínimo de cuatro semanas y una tercera a los seis meses de la primera.



### ❖ Vacuna frente a varicela

Está recomendada en mayores de 11 años que no han padecido la enfermedad. Son necesarias dos dosis separadas un mes como mínimo.

### Vacunas recomendadas dependiendo del destino

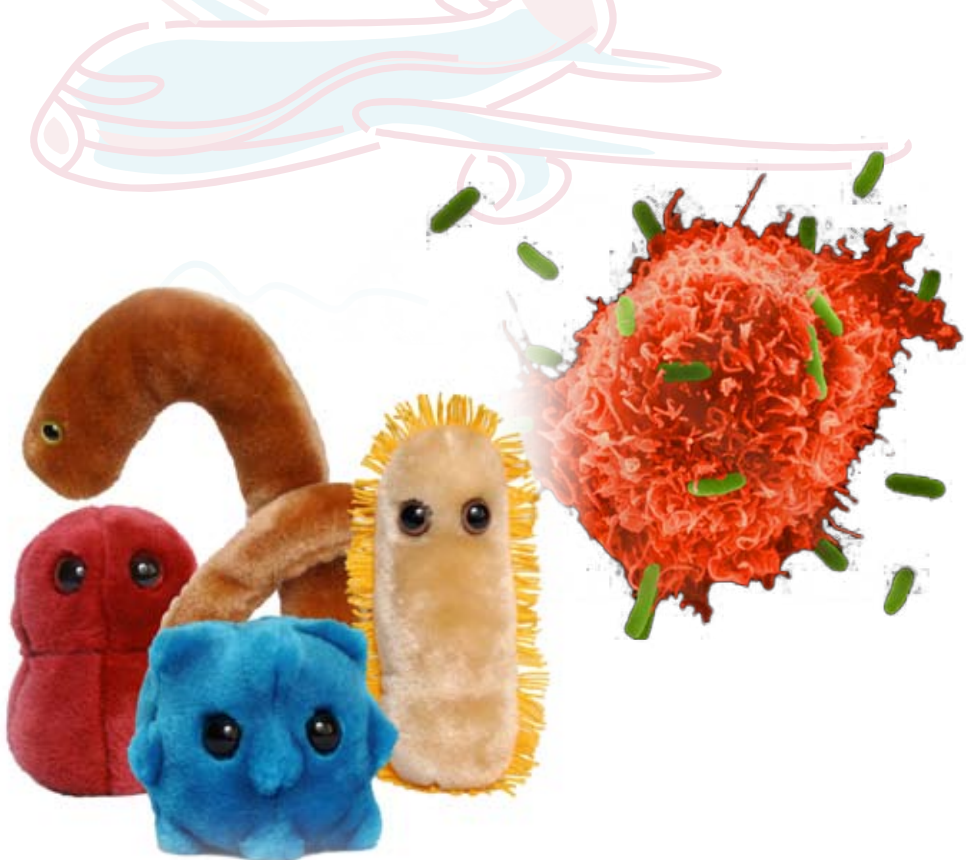
#### ❖ Vacuna frente a hepatitis A

La hepatitis A se transmite a través de la ingesta de alimentos y agua contaminada o por contacto directo con personas infectadas.

Se recomienda la vacunación cuando el viaje es a una zona con riesgo de infección medio-alto. Son necesarias dos dosis (la segunda ha de administrarse entre 6-18 meses tras la primera). Debe iniciarse la pauta cuatro semanas antes del viaje para asegurar la protección frente a la infección.

#### ❖ Vacuna frente a fiebre tifoidea

La fiebre tifoidea es una enfermedad que se transmite a través del agua y los alimentos contaminados. Es frecuente en algunas zonas, pero el riesgo para los viajeros es relativamente bajo. No obstante, la mejor protección frente a la enfermedad consiste en evitar la ingesta de agua y comida potencialmente contaminada o cuya seguridad no esté garantizada, ya que la efectividad de la vacuna no es completa.



La vacunación está recomendada en los viajes a zonas de alto riesgo, en estancias prolongadas en países en vías de desarrollo o cuando se prevé el consumo de agua o alimentos fuera de los circuitos turísticos habituales. La vacuna ha de administrarse al menos una semana antes de la partida. Está disponible en presentación oral o inyectable.

### Vacuna frente a cólera

El cólera es una enfermedad frecuente en países en vías de desarrollo. Se transmite a través de agua y alimentos contaminados. El riesgo de contraer el cólera en viajeros es muy bajo, aunque la mejor protección es evitar la ingesta de agua y comida potencialmente contaminada.

La vacunación solo se recomienda en circunstancias especiales, cuando se viaja a áreas donde la enfermedad es muy frecuente y está previsto mantener contacto con la población autóctona. Está especialmente indicada en trabajadores sanitarios y de ayuda en emergencias, por la posibilidad de consumir alimentos o agua contaminada. La pauta de vacunación es de dos dosis vía oral administradas con una separación de 1 a 2 semanas. Es recomendable comenzar entre 3 y 4 semanas antes de la partida. Si ya se ha recibido la vacunación con anterioridad, solo es necesaria una dosis de recuerdo transcurridos dos años. La pauta debe haberse completado al menos una semana antes de la potencial exposición.

### Vacuna frente a rabia

La rabia se transmite por contacto directo con animales afectados mediante mordeduras o lameduras sobre mucosas o heridas en la piel.

La vacunación no se requiere de manera rutinaria en viajeros. Está recomendada cuando el destino es una zona endémica y además se van a realizar actividades de riesgo de esta enfermedad (espeleología, montañismo, caza, etc.) o cuando la duración del viaje vaya a ser prolongada. La vacunación pre-exposición consiste en la administración de tres dosis (días 0, 7 y 21 ó 28).





### ❖ Vacuna frente a encefalitis japonesa

La encefalitis japonesa se transmite a través de la picadura de un mosquito. Es frecuente en países de Asia, Islas del Pacífico y Australia Septentrional. El riesgo de contraer la enfermedad es muy bajo en viajes de corta estancia y en zonas urbanas.

La vacunación puede estar recomendada cuando se viaja a zonas rurales endémicas en los meses de mayor transmisión (de mayo a octubre) y el tiempo de permanencia va a ser prolongado. La pauta consiste en dos dosis administradas con una separación de 4 semanas. La segunda dosis debe ser recibida al menos una semana antes de la posible exposición.

### ❖ Vacuna frente a encefalitis por garrapatas

La enfermedad se transmite por la picadura de garrapatas infectadas. El riesgo es mayor entre la primavera y el otoño, en zonas boscosas, campos o pastos del este y el centro de Europa. El riesgo para viajeros es bajo si no se visitan los bosques o áreas rurales y no se consumen productos lácteos sin pasteurizar.

La vacunación está recomendada cuando se realicen actividades de exploración de bosques, campo o montañas en las que haya infestación por el artrópodo, generalmente entre mayo y octubre. La pauta de vacunación consta de tres dosis. Para asegurar la inmunidad durante el viaje, se recomienda la administración de la segunda dosis dos semanas antes de la partida.

## Vacunas obligatorias en algunas situaciones

### ❖ Vacuna frente a fiebre amarilla

La fiebre amarilla se transmite por la picadura de un mosquito. Es frecuente en regiones tropicales de África y Sudamérica. El riesgo para viajeros suele ser bajo, pero aumenta cuando se frecuentan zonas de selva en países endémicos o se viaja a ciudades que sufren un brote.





La vacuna frente a la fiebre amarilla es muy eficaz y se recomienda para todos los viajeros que visiten países o áreas donde existe riesgo de transmisión de la infección. Puede ser obligatoria cuando el viajero procede de una zona infectada. La pauta consta de una primera dosis, que será administrada diez días antes de la partida, y la revacunación, que ha de realizarse cada diez años. Una vez administrada, se expide el Certificado Internacional de Vacunación, válido a partir del décimo día tras la administración.

### Vacuna frente a meningitis bacteriana

La meningitis bacteriana se transmite por contacto directo de persona a persona, mediante las gotitas respiratorias procedentes de la nariz o faringe de personas infectadas.

La vacunación frente a la meningitis bacteriana está recomendada en las siguientes situaciones:

- Viajeros que se dirigen a países industrializados y van a frecuentar escuelas, universidades, residencias de estudiantes, etc.
- Viajeros con destino a países del cinturón subsahariano de la meningitis durante la estación seca (noviembre a junio).
- Viajeros con destino a La Meca (Arabia Saudí) para el Hajj o la Umrah. En este caso es obligatoria la administración de vacuna tetravalente A, C, Y, W-135.

## ANTIPALÚDICOS

El paludismo o malaria se transmite por la picadura de un mosquito. Para los destinos a zonas donde es frecuente la transmisión es recomendable la protección previa con fármacos antipalúdicos (quimioprofilaxis). Aunque no generan inmunidad absoluta, son útiles para evitar la enfermedad grave. Pero, no obstante, hay que tomar medidas protectoras frente a las picaduras.

Dependiendo del tipo de antipalúdico recomendado, el inicio y la forma de administración puede variar (algunos antipalúdicos deben comenzar a tomarse antes del viaje, continuar durante la estancia y terminar tras la vuelta). La posología será indicada por el profesional sanitario.



### ASISTENCIA SANITARIA EN EL EXTRANJERO

Durante la estancia en otro país es posible sufrir un accidente o un problema de salud que precise atención sanitaria. Por eso, antes de iniciar un viaje al extranjero, conviene informarse de la asistencia sanitaria disponible en el lugar de destino y qué documentos o requisitos son necesarios aportar en caso de necesidad.

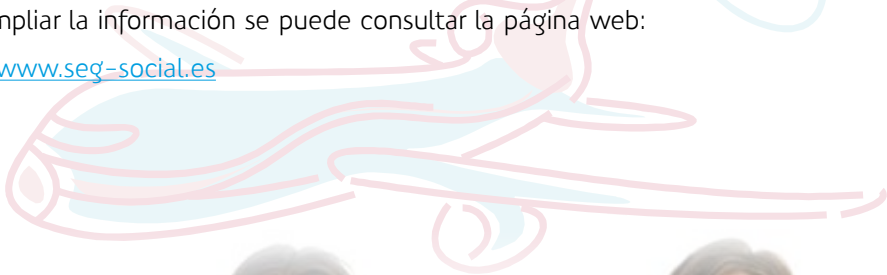
Cuando el destino es un país de la Unión Europea, Espacio Económico Europeo o Suiza, se precisa la presentación de la Tarjeta Sanitaria Europea para recibir asistencia sanitaria. Puede solicitarse en los Centros de Atención e Información de la Seguridad Social (CAISS) o a través de Internet.

Con algunos países no comunitarios existen convenios para la prestación de asistencia sanitaria. En los Centros de Atención e Información de la Seguridad Social disponen del listado de países extracomunitarios con los que existe convenio e informan sobre la documentación que debe presentarse en caso de necesidad de asistencia sanitaria.

En los países con los que no existe ningún tipo de convenio para la prestación de servicios de salud, la única manera de disponer de asistencia sanitaria es la contratación de un seguro sanitario privado o abonar la prestación directamente.

Para ampliar la información se puede consultar la página web:

<http://www.seg-social.es>



## DURANTE EL TRAYECTO

### INMOVILIDAD Y TROMBOSIS

En los viajes de larga duración (por ejemplo, en avión), uno de los riesgos más importantes – aunque poco frecuente – es la formación de un trombo sanguíneo debido a la inmovilización prolongada en posición sentada. Este problema puede suceder con más frecuencia en personas con algún factor de riesgo (trombosis venosa profunda previa o familiar, ingesta de anticonceptivos con estrógenos, embarazo, traumatismo, operación reciente, cáncer o alteraciones de la coagulación sanguínea).

Para reducir las posibles consecuencias de la inmovilidad prolongada durante el trayecto, es recomendable realizar periódicamente ejercicios moviendo las piernas y caminar por el pasillo del avión cuando sea posible. La ropa para el viaje ha de ser cómoda y holgada, evitando que esté muy ajustada y oprima el cuerpo. Al llegar al destino, antes de levantarse del asiento, es aconsejable realizar ejercicios ligeros con las piernas para estimular la circulación progresivamente.



### JET-LAG

Con el nombre de *Jet-Lag* se denominan las alteraciones fisiológicas y molestias que se experimentan tras atravesar varias franjas horarias en poco tiempo. Los síntomas más frecuentes son insomnio nocturno, somnolencia durante el día, trastornos intestinales, fatiga, reducción de las facultades físicas y mentales, etc.

Es conveniente adoptar una serie de medidas que ayuden a reducir el *Jet-Lag* tanto a la ida como a la vuelta.

- Antes de iniciar el vuelo, descansar adecuadamente y mantener una dieta equilibrada. Unos días antes de la partida, en la medida de lo posible, se puede iniciar la adaptación del sueño y la vigilia a la zona horaria de destino. Si se va a viajar hacia el este habría que adelantar la hora de acostarse y levantarse. Si se va a ir hacia el oeste, habría que retrasar el horario.

- Durante el vuelo es aconsejable hidratarse, hacer una dieta ligera y evitar el consumo de alcohol y cafeína, ya que además de producir deshidratación también alteran el ritmo del sueño. Dependiendo de la hora de llegada al destino, es conveniente procurar ajustar las horas de sueño durante el viaje.
- Una vez en el destino, intentar adaptarse lo antes posible al nuevo horario (por ejemplo, si se llega de día tratar de seguir despierto para evitar el insomnio por la noche).

### DIFERENCIAS DE PRESIÓN

Cuando se inicia el descenso en un viaje de avión, el aire tiende a penetrar en el oído interno para igualar las presiones en el conducto auditivo. Si no se equiparan ambas presiones, es posible notar la sensación de "oídos taponados", que a veces resulta dolorosa. Para evitar las molestias, es recomendable mascar chicle, bostezar o tragar saliva. También se puede intentar expulsar el aire de los pulmones con la nariz y la boca cerradas.

### SEGURIDAD EN CARRETERA

Como norma fundamental, el conductor del vehículo ha de estar descansado. También es aconsejable no tomar comidas copiosas antes de iniciar la conducción.

Durante el trayecto, adoptar las medidas básicas de seguridad vial para evitar accidentes o minimizar sus consecuencias: utilizar los cinturones de seguridad, respetar los límites de velocidad y las normas de circulación. El conductor ha de descansar o turnarse con otra persona cada hora y media.

Cuando el viaje se realice en ciclomotor, es importante hacerlo con el equipamiento adecuado para reducir la gravedad de las posibles lesiones en caso de accidente. Usar casco bien abrochado, chaqueta de motorista, pantalón largo, etc.



### MAREOS

Tanto en los desplazamientos terrestres como en los viajes en barco o avión, el mareo puede ocurrir con frecuencia. Aplicando una serie de sencillas medidas es posible reducir su intensidad: comer algo ligero antes del viaje, evitar los olores fuertes dentro del compartimento, mantener una temperatura agradable. Puede consultarse con un profesional sanitario antes de la partida que indicará, en caso necesario, la medicación preventiva.

## EN EL DESTINO

### ALTURA

Cuando la altitud es elevada (a partir de 1.500 metros) se reduce la presión atmosférica, lo que puede dar lugar a que se respire con dificultad y no llegue suficiente oxígeno a los tejidos. Los síntomas más comunes son la respiración rápida y superficial, el cansancio y una menor capacidad para el ejercicio. Por encima de 3.500 metros puede presentarse el llamado "mal de altura", que cursa con mareo, dolor de cabeza, náuseas y vómitos, falta de apetito, agotamiento físico y alteraciones del sueño. Los síntomas son más intensos cuando el ascenso ha sido rápido.

Para prevenir el "mal de altura" es recomendable evitar los viajes directos a altitudes elevadas (por encima de 3.000 metros), escalonando el ascenso en varias etapas de viaje. Si no es posible realizar etapas intermedias, al llegar no conviene realizar ejercicio físico, tomar comidas copiosas o beber alcohol.



### CALOR Y HUMEDAD

La exposición a altas temperaturas y humedad obliga al organismo a realizar un esfuerzo adaptativo para mantener la temperatura corporal. Este proceso produce pérdidas de líquido y sales minerales a través de la sudoración, por lo que existe la posibilidad de sufrir deshidratación o un golpe de calor.



Es necesario mantener una ingesta adecuada de líquidos (2 litros al día como mínimo). Las comidas han de ser ligeras y con aporte de las sales minerales que se pierden a través del sudor (zumos, gazpachos, sopas frías, ensaladas, etc.). Se puede añadir un poco de sal a las comidas para asegurar la recuperación de las sales eliminadas.

### EXPOSICIÓN AL SOL

La exposición a las radiaciones solares puede producir diferentes problemas de salud tanto a corto como a largo plazo. Para evitar sus efectos negativos conviene tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ❖ No tomar el sol en las zonas centrales del día, proteger el cuerpo de la exposición directa con sombrillas, sombreros, camisetas, etc. y utilizar gafas con cristales que absorban el 100% de las radiaciones ultravioletas.
- ❖ Aplicar cremas o lociones con filtros de protección UVA y UVB de factor adecuado al tipo de piel y a las radiaciones solares del lugar. En zonas de gran altitud o cercanas al ecuador, el factor de protección solar ha de ser como mínimo de 50.
- ❖ Es recomendable usar protector solar en cada salida al exterior. Aplicarlo al menos 30 minutos antes de la exposición.
- ❖ Si se está tomando medicación y se tienen experiencias anteriores de reacciones adversas al tomar el sol, evitar cualquier exposición mientras dure el tratamiento.



## COMIDA Y BEBIDA

La ingesta de alimentos y bebidas contaminadas es una de las principales causas de enfermedad durante los viajes, dando lugar a diarrea, vómitos y fiebre. La principal recomendación preventiva es evitar el consumo de alimentos y comida potencialmente contaminada:

- ❖ No ingerir comida cruda, excepto fruta y verdura que se pueda pelar o quitar la cáscara. No consumir fruta con la piel dañada.
- ❖ No tomar platos ya preparados que no estén refrigerados. Ingerir solamente comida bien cocinada que aún esté caliente. No consumir alimentos que contengan huevo crudo (dulces, helados, salsas y mayonesas).
- ❖ Evitar alimentos y bebidas procedentes de puestos callejeros.



- ❖ Procurar beber agua embotellada o debidamente tratada. No tomar hielo si se desconoce la procedencia del agua con que ha sido elaborado.
- ❖ Las bebidas más seguras son las embotelladas, envasadas (siempre que estén precintadas) o que hayan sido hervidas.
- ❖ Si se sospecha de la calidad del agua, tratarla mediante ebullición durante 10 minutos o cloración con 2 gotas de lejía (apta para el consumo humano) por litro y esperar 30 minutos. También se pueden utilizar pastillas potabilizadoras de agua.
- ❖ En zonas con existencia de agua contaminada, preparar en el equipaje suero oral para rehidratación, pastillas potabilizadoras y filtros para el agua.
- ❖ No consumir leche o productos lácteos que no estén debidamente higienizados.
- ❖ Cerciorarse de la garantía de calidad de pescados y mariscos.



## BAÑOS Y AGUAS DE RECREO

Las aguas de recreo (ríos, pantanos, lagos, piscinas) pueden ser una fuente potencial de infecciones cuando están contaminadas. La infección puede suceder por ingestión, inhalación o contacto directo con microorganismos presentes en el agua. Para evitar problemas, es conveniente informarse de la calidad de las aguas de recreo donde se vaya a realizar el baño y evitarlo en las potencialmente contaminadas.

Cuando el contacto con aguas contaminadas sea inevitable (por ejemplo, al cruzar un curso de agua) procurar hacerlo por zonas con poca actividad humana, utilizando botas impermeables, pantalón y camisa de manga larga.



Para evitar accidentes, lesiones y otros riesgos relacionados con las aguas de recreo, es recomendable seguir los siguientes consejos:

- ❖ Bañarse en zonas habilitadas, que cuenten con socorrista y equipo de salvamento. Respetar las indicaciones de seguridad.
- ❖ Entrar en el agua poco a poco. Evitar el baño inmediatamente después de una comida copiosa.



- Salir del agua si se nota alguna molestia o sensación extraña (calambres, cefalea, dolor en la nuca, etc.).
- No tirarse al agua de cabeza cuando se desconoce la profundidad. Utilizar con precaución trampolines, toboganes, etc. Mantenerse alejado de la zona de caída de éstos.
- Cuando se realiza algún deporte o actividad en el agua, seguir las normas de seguridad necesarias (chaleco salvavidas, compañía de un monitor especializado, etc.) y usar la indumentaria adecuada (trajes de neopreno en aguas frías, calzado especial en suelos con erizos de mar, conchas, piedras, etc.).

## ANIMALES

### Insectos

Las picaduras de insectos, sobre todo las producidas por mosquitos, además de provocar irritación local y molestias, pueden transmitir enfermedades graves como la malaria, el dengue o la encefalitis japonesa. La prevención consiste en tratar de evitar las picaduras, adoptando las siguientes medidas protectoras:

- Utilizar repelentes de insectos con DEET (N-N-dietil-meta-toluamida) sobre la piel expuesta y en la ropa. Se debe repetir la aplicación cada 3-4 horas, sobre todo en zonas húmedas y cálidas. La acción del repelente aplicado sobre la ropa tiene mayor duración. En cualquier caso, deben seguirse las recomendaciones del fabricante en cuanto a la frecuencia de uso y dosificación.
- Si se va a permanecer en el exterior entre el anochecer y el amanecer, hay que utilizar ropa de mangas y perneras largas, botas y calcetines.
- En el interior, es recomendable utilizar espirales, vaporizadores o sprays insecticidas. En las puertas y ventanas de las habitaciones han de colocarse mosquiteros gruesos y con trama pequeña (menor de 1,5 mm). Usar mosquiteros alrededor de la cama, que pueden fijarse bajo el colchón. Para aumentar su efectividad, impregnarlos con insecticida.

### Serpientes, escorpiones y arañas

Cuando se viaja a zonas desérticas, tropicales o subtropicales, hay que tener en cuenta la posible presencia de animales como serpientes, escorpiones o arañas venenosas. Es recomendable informarse previamente sobre la fauna característica de la zona a visitar.

La mordedura o picadura de una serpiente, escorpión o araña venenosa es una urgencia médica que requiere atención inmediata. En estos casos, es necesario acudir a un centro sanitario lo antes posible.

Para prevenir las picaduras de serpientes y artrópodos, llevar calzado cerrado y pantalones largos (nunca ir descalzo o con sandalias abiertas). No introducir las manos o pies en lugares donde puedan anidar estos animales (piedras grandes, matorrales, etc.). Antes de utilizar cualquier prenda (antes de vestirse, coger una toalla, ir a la cama) examinar bien la misma para comprobar que no hay ningún animal escondido.

En caso de mordedura o picadura, inmovilizar el miembro afectado y vendarlo, siempre que no haya tejido dañado. No utilizar métodos "tradicionales" como incisión, succión, torniquetes o compresión.





## Mamíferos

Procurar evitar el contacto con animales salvajes y domésticos, ya que es posible que no estén controlados sanitariamente. No realizar actividades que puedan asustar o amenazar a los animales.

Si se produce una mordedura, limpiar la herida inmediatamente con agua y jabón o con un desinfectante y buscar atención sanitaria para su adecuado tratamiento.

## Animales acuáticos

Los accidentes más frecuentes son los provocados por contacto con medusas. Si se produce una picadura, lavar la zona afectada con agua de mar, aplicar compresas con vinagre, y acudir al profesional sanitario.

Para evitar incidentes de mayor gravedad (ataque de depredadores, animales venenosos o de gran tamaño) conviene seguir las indicaciones de las autoridades locales, informarse previamente sobre la existencia de este tipo de animales en la zona de baño, no incitarlos o provocarlos y no invadir su territorio al nadar o cuando se está en la orilla.



## ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Las enfermedades de transmisión sexual, como el SIDA o la hepatitis B, tienen una elevada prevalencia en muchos países. Algunos viajeros contraen estas infecciones durante los viajes, debido a prácticas de riesgo.

La transmisión mediante relaciones sexuales constituye el mecanismo más frecuente de infección. La medida preventiva más eficaz es la utilización del preservativo.

Además del contacto por vía sexual, estas enfermedades se pueden transmitir a través de la sangre. Por esta razón hay que evitar conductas como compartir cuchillas, jeringuillas, material para tatuajes, cepillos de dientes, etc.





### AL REGRESO

Algunas enfermedades tropicales no debutan inmediatamente a la vuelta, sino que se manifiestan algún tiempo después de concluido el viaje.

Si tras el regreso aparecen síntomas como fiebre, diarrea, náuseas o dolor articular, es necesario acudir al profesional sanitario, informándole del viaje realizado, su duración, el destino y las actividades desarrolladas.







**Castilla-La Mancha**