

RECOMENDACIONES A LOS VIAJEROS

ANTES DEL VIAJE:

-. Medidas Generales

Visita previa a su médico:

- ✓ Debe acudir a su médico tratante en caso de padecer alguna enfermedad y llevar consigo el tratamiento que usted toma para cubrir el tiempo necesario según sea la estancia en el país.
- ✓ Deberán adquirir cierta familiaridad con el sistema de Salud en el país de destino y conocer la cobertura de su seguro si lo posee.
- ✓ Cuando los viajeros sean de la tercera edad o niños, son necesarias precauciones especiales, como la exposición a los rayos del sol, que puede provocar graves y debilitantes insolaciones y quemaduras. Para evitarlo use sombrero, gafas de sol y aplique cremas con filtro solar.
- ✓ En los traslados o vuelos de larga duración, sobre todo en personas de la tercera edad, es conveniente hacer los ejercicios de movilización (levantarse del asiento, movilizar los pies, caminar hasta el servicio de baño, etc.)
- ✓ Vestuario y clima: Es muy importante elegir ropa y calzado adecuados según clima del país destino.
- ✓ Se aconseja sacudir las sábanas y cobijas o mantas antes de acostarse, así como la ropa y el calzado antes de vestirse, por si algún insecto u otro animal se hubieran ocultado en ellos.
- ✓ Las personas con problemas alérgicos, deben tener en cuenta la época estacional del país de destino y la posibilidad de que se produzca una crisis durante el viaje.

DURANTE EL VIAJE:

-. Cuidado con los alimentos.

- ✓ La diarrea es la enfermedad más frecuente en los viajes internacionales. La mejor forma de protegerse es seleccionar con cuidado antes de comprar y preparar con cuidado los alimentos y bebidas.
- ✓ No ingerir verduras crudas. Especial atención a las ensaladas. Las hortalizas que se vayan a consumir en fresco se mantendrán media hora en agua tratada con hipoclorito sódico (lejía apta para el consumo humano, a razón de una o dos gotas por litro de agua (cuidado con el agua).

- ✓ Las carnes y pescados deben consumirse suficientemente cocinados. No ingerir moluscos crudos (almejas, chirlas, berberechos, coquinas, etc.).
- ✓ Consumir sólo fruta pelada, o bien, lavada con agua apta para el consumo humano con unas gotas de lejía.

-. Cuidado con el agua.

- ✓ Es recomendable beber sólo agua potable o agua embotellada que deberá ser abierta en su presencia.
- ✓ Debido a la climatología que existe en los países tropicales, es aconsejable ingerir abundantes líquidos.
- ✓ Ofrecen mayor garantía y seguridad por su elaboración, los refrescos y bebidas embotelladas y las bebidas calientes, té o café, por la temperatura a la que se someten.
- ✓ No consumir hielo de origen desconocido

-. Cuidado con las alteraciones digestivas

Los cambios en la alimentación, los horarios, el hábitat, etc. producidos durante el viaje pueden desencadenar alteraciones digestivas.

Diarrea del viajero:

Esta enfermedad es muy frecuente en los viajeros.

El origen suele ser la ingestión 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. No auto medicarse.

El estreñimiento se puede producir por transgresiones dietéticas y modificaciones en los hábitos alimenticios, así como por la inmovilidad prolongada en los asientos de un vehículo.

El dolor de estómago suele estar producido, en personas susceptibles, por abusar de picantes, condimentos, bebidas alcohólicas y frutas ácidas.

-. Cuidado con los baños

- ✓ Hay que evitar lavarse y bañarse en aguas que puedan estar contaminadas.
- ✓ Es recomendable que el viajero se informe si en el lugar está permitido bañarse y no supone un peligro para la salud.
- ✓ En ciertas regiones los bañistas deben usar algún tipo de calzado que les proteja de las mordeduras y picaduras de los peces, contra la dermatitis por los corales y contra los crustáceos y mariscos.

- Protección contra los animales

- ✓ Como reflejo de defensa las serpientes muerden y los escorpiones pican, especialmente de noche.
- ✓ El uso de calzado sólido es muy importante para caminar de noche en zonas habitadas por serpientes. Es conveniente examinar el calzado y la ropa antes de ponérselo, sobre todo por la mañana, ya que las serpientes y los escorpiones tienden a resguardarse en ellos.

- Enfermedades de transmisión sexual

Las medidas de prevención son las mismas en el extranjero que en el lugar de residencia.

- ✓ El contacto sexual múltiple o con personas que mantienen relaciones múltiples puede ser un peligro.
- ✓ En las relaciones sexuales el medio más eficaz de evitar la transmisión de estas enfermedades es el uso del preservativo.
- ✓ Para evitar el contagio a través de la sangre nunca se deben compartir agujas, jeringuillas, cuchillas de afeitar, cepillos de dientes, utensilios para tatuajes o acupuntura, etc.
- ✓ No existe peligro de transmisión de SIDA por el hecho de utilizar transportes públicos, por contactos a través de las manos, saludos, caricias, por el uso de baños públicos o utensilios de comida.

AL REGRESO:

- Medidas Generales

Algunas enfermedades no se manifiestan inmediatamente, pudiendo presentarse bastante tiempo después del regreso. En el caso de que se necesite acudir al médico, deberá informarle que ha realizado un viaje en los últimos 12 meses a una zona tropical o país en vías de desarrollo.

EN TODO MOMENTO:

- Lavado de manos

La medida más importante que puede tomar un viajero, para prevenir el contagio de enfermedades diarreicas, es lavarse las manos con frecuencia y de forma correcta.

¿Cuándo lavarse las manos?

- ✓ Después de: Ir al baño, taparse la nariz o la boca con las manos al estornudar o toser, realizar cualquier actividad que pueda contaminar las manos, de quitarse la ropa o zapatos sucios
- ✓ Antes de: Preparar alimentos; comer o beber, fumar, cepillarse los dientes; realizar cualquier actividad en la cual se toque la boca con las manos, cada vez que regrese a su camarote, cuarto de hotel, etc.