

NOTA DE PRENSA

Madrid, 07 de junio de 2010



Carretas, 14 7º C1 28012 Madrid Tel. 915 221 313
Fax 914 354 888 sefac@sefac.org www.sefac.org

Diez medidas imprescindibles para viajar sin poner en riesgo nuestra salud

- Una planificación previa, medidas concretas de higiene y la cuidadosa adopción de precauciones pueden reducir considerablemente el riesgo de consecuencias adversas en los desplazamientos.
- Un botiquín completo, acudir a los servicios de Sanidad Exterior si se viaja al extranjero, informe del médico en caso de enfermedad crónica y previsión de las necesidades de los más pequeños son algunas de las medidas preventivas esenciales antes de comenzar cualquier viaje.
- La vigésima entrega ordinaria de la campaña de educación para la salud *Recomendaciones SEFAC a la población*, reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, está dedicada a consejos para viajar de forma saludable y se distribuirá en farmacias comunitarias de toda España.

A pesar de tratarse de una actividad habitual y altamente frecuente en la época estival, **viajar exige ciertos conocimientos, precauciones y medidas que no siempre se ponen en práctica**. Independientemente de que el motivo del viaje sea el ocio, el trabajo o una misión humanitaria, **el viajero está expuesto a riesgos para la salud que dependen fundamentalmente del área geográfica que vaya a visitar, la duración, el tipo de viaje y sus características personales** (edad, embarazo o periodo de lactancia, enfermedades crónicas, vacunaciones previas, etc.). Sin embargo, **muchos de esos riesgos pueden minimizarse adoptando las precauciones adecuadas antes, durante y después del viaje**. Los aspectos sanitarios del viaje se han de programar con tiempo, ya que algunas medidas para la prevención de enfermedades, como la vacunación, se han de tomar con la suficiente antelación.

La planificación previa, unas adecuadas medidas de higiene y la cuidadosa adopción de precauciones pueden reducir considerablemente el riesgo de consecuencias adversas para la salud. Y aquí es donde la labor del farmacéutico comunitario, como asesor y educador sanitario, es clave para la salud de la población. El farmacéutico debe, también, concienciar a los pacientes de la importancia de prevenir los posibles riesgos saludables que se sufren en los viajes, de ahí **que la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) dedique la entrega de junio de sus Recomendaciones SEFAC a la población**, campaña reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad y Política Social, **a ofrecer una serie de consejos para viajar de una forma saludable**.

La nueva ficha, que ya está disponible en www.sefac.org y se distribuye por farmacias de toda España, facilita **diez consejos imprescindibles para cualquier viajero**, entre los que se encuentran:

- ✓ Acudir a los servicios de Sanidad Exterior si se va a viajar al extranjero.
- ✓ Solicitar al médico un informe acerca de la enfermedad crónica que se sufra.
- ✓ Atender las necesidades especiales de los más pequeños.
- ✓ Extremar las medidas higiénicas con los alimentos y el agua.
- ✓ Adoptar medidas contra las picaduras de los insectos que son transmisores de muchas enfermedades.
- ✓ Obtener una buena información sanitaria del destino al que se dirige.
- ✓ Llevar un botiquín completo.
- ✓ Tras el regreso, acudir al médico en el caso que se presente algún síntoma que afecte a su salud como fiebre, diarrea, vómitos, etc.

Esta ficha también pretende responder a las dudas más frecuentes de muchos viajeros, como la elección de vacunas necesarias para un viaje -que dependerán de la situación sanitaria del país de destino-; la posibilidad de **viajar en avión estando embarazada** -que, en general, no está contraindicado mientras no esté próxima la fecha de parto o si no se trata de un embarazo de riesgo-; el saber **evitar la “diarrea del viajero”** -que en principio suele ser leve y autolimitada pero que es posible evitar extremando las precauciones con los alimentos y el agua-; averiguar si se tiene garantizada la **asistencia sanitaria en el extranjero** -para lo que es necesario solicitar toda la información de convenios recíprocos en materia de asistencia sanitaria entre el país de residencia y el de destino-; **actuar ante los efectos del jet-lag** descansando antes del viaje y durante el vuelo, bebiendo abundante agua, evitando café y alcohol, evitando comidas copiosas, adaptándose lo antes posible al ritmo de horario local, etc.

Por último, SEFAC ha querido hacer una **especial mención a ayudar al ciudadano en los materiales necesarios para obtener un botiquín completo de viaje**, añadiendo una tabla final con los artículos para las necesidades previsibles según el destino, necesidades individuales y material de cura necesario.

La ficha está disponible para su descarga en PDF en www.sefac.org, con objeto de que los medios de comunicación hagan de ella y/o de su contenido la difusión que estimen conveniente.

Sobre SEFAC

Constituida en marzo de 2001, la **Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC)** es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con delegaciones en distintas autonomías que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. Con seis delegaciones autonómicas y más de 1.300 socios de toda España, en marzo de 2010 SEFAC ha sido galardonada con cuatro de los premios a las *Mejores Iniciativas de la Farmacia en 2009*, que concede el periódico *Correo Farmacéutico*. Más información en la nueva www.sefac.org.

Para más información, contactar con Verónica Cuevas en vcuevas@sefac.org o en el teléfono 91 522 13 13.