



# Consejos para viajar de forma saludable

## La preparación empieza en la farmacia

Independientemente de que los motivos del viaje sean de ocio, laborales o en 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. Recuerde que 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.



## Recomendaciones

**SE DEBE OBTENER INFORMACIÓN SOBRE LAS CONDICIONES LOCALES**, riesgos relativos a la zona de destino, tipo de aloja-miento, altitud y disponibilidad de centros médicos.

**SI VIAJA AL EXTRANJERO, ANTES DE EMPRENDER EL VIAJE SE DEBE ACUDIR A LOS SERVICIOS DE SANIDAD EXTERIOR**, donde se proporciona la información personalizada sobre la medicación adecuada para cada tipo de viaje. Las vacunas son la medida más efectiva para evitar contraer algunas enfermedades. ([www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/home.htm](http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/home.htm)).

**SI USTED SUFRE UNA ENFERMEDAD CRÓNICA, ES RECOMENDABLE QUE VISITE A SU MÉDICO Y QUE ESTE LE HAGA UN INFORME** (preferentemente en inglés si viaja fuera del país) en el que se explique el diagnóstico y la medicación actual así como la necesidad de utilizar jeringas o agujas. Todos los medicamentos, especialmente los de venta con receta, deberán llevarse en el equipaje de mano dentro de sus envases originales con las etiquetas visibles.

**LOS BEBÉS Y LOS NIÑOS PEQUEÑOS TIENEN NECESIDADES ESPECIALES**, son más sensibles a los viajes en avión, a los cambios de altitud, a los cambios bruscos de temperatura y las radiaciones solares. Se ha de tener más cuidado con la deshidratación debido a diarreas o elevadas temperaturas, por lo que se recomienda llevar siempre sueros de rehidratación oral.

**ES NECESARIO EXTREMAR LAS MEDIDAS HIGIÉNICAS CON LOS ALIMENTOS Y EL AGUA**. Tome sólo alimentos cocinados y bebidas correctamente embotelladas.

**LOS INSECTOS SON TRANSMISORES DE MUCHAS ENFERMEDADES. ES IMPORTANTE ADOPTAR MEDIDAS CONTRA LAS PICADURAS**. No olvide sacudir la ropa de la cama y la de vestir antes de utilizarlas. Use ropa y calzado adecuados (manga y pantalón largos) y evite los colores vivos, ya que atraen a los mosquitos. Si viaja a una zona endémica de paludismo, evite salir entre el anochecer y el amanecer para prevenir las picaduras de mosquitos.

**LA EDAD AVANZADA NO ES UNA CONTRAINDICACIÓN PARA EL VIAJE SI EL ESTADO GENERAL DE SALUD ES BUENO**. Las personas mayores deberían pedir consejo a su médico o farmacéutico antes de planificar un viaje de larga distancia.

**NO SE OLVIDE DE PREPARAR UN BOTIQUÍN SUFICIENTEMENTE COMPLETO** para atender cualquier accidente leve o síntoma menor que pueda aparecer durante el viaje. En su elaboración influyen el destino del desplazamiento, el medio de transporte utilizado y las características personales de los que viajen.

**PARA EVITAR QUEMADURAS SOLARES Y GOLPES DE CALOR SE RECOMIENDA EL USO DE SOMBREROS, GAFAS DE SOL Y CREMAS protectoras con filtro solar** que han de aplicarse media hora antes de la exposición al sol. Beba mucho líquido y evite la luz solar directa desde las 12 hasta las 16 horas.

**SI A SU REGRESO PRESENTA ALGÚN SÍNTOMA QUE AFECTE SU SALUD DEBE ACUDIR AL MÉDICO** para informarle del viaje realizado, sobre todo si presenta fiebre, diarrea persistente, vómitos, ictericia, trastornos urinarios, enfermedades de la piel o infecciones genitales.

# Preguntas frecuentes

## ¿Cómo puedo evitar contraer la "diarrea del viajero"?

La mayoría de las diarreas asociadas a viajes son leves y autolimitadas. Para prevenirlas se han de extremar las precauciones con los alimentos y el agua. Evite alimentos crudos (mariscos, ensaladas, verduras, frutas sin pelar) y alimentos vendidos en puestos callejeros. Preste especial atención a la leche, repostería y helados, que se pueden contaminar con facilidad. Beber sólo agua embotellada y evite cubitos de hielo. No se cepille los dientes con agua del grifo si no tiene garantías sobre su seguridad.

## ¿Puedo viajar en avión estando embarazada?

En general, viajar no está contraindicado durante el embarazo mientras que no esté próxima la fecha prevista del parto, siempre que se trate de un embarazo sin complicaciones y la salud de la madre sea buena. Las aerolíneas imponen algunas restricciones a los viajes al final del embarazo y durante el período neonatal (entre la semana 36 de embarazo y 7 días después de dar a luz). Los bebés deberían esperar hasta cumplir al menos 7 días.

## Voy a viajar en los próximos días ¿tengo que ponerme alguna vacuna?

La vacunación es un método bastante eficaz para prevenir algunas enfermedades. La elección de las vacunas necesarias para un viaje dependerá de la situación sanitaria de cada país de destino y de otros factores como la duración, características del viaje y la situación de salud general del viajero. En los centros de Sanidad Exterior de cada autonomía le ofrecerán información individualizada.

## ¿Tengo asistencia sanitaria en el extranjero?

Es conveniente pedir información sobre posibles convenios recíprocos en materia de asistencia sanitaria entre el país de residencia y el de destino. Además se recomienda contratar un seguro sanitario que cubra los principales riesgos. Normalmente los agentes de viajes informan sobre los seguros médicos para viajeros.

## ¿Cómo puedo evitar las picaduras de los mosquitos?

Con el uso de repelentes. Éstos se han de aplicar por todas las zonas expuestas cada 3 ó 4 horas. La ropa deberá ser ligera, no ajustada y de colores claros. Procure utilizar ropa que le cubra la mayor superficie corporal posible. El alojamiento en lugares con aire acondicionado es un medio muy efectivo para mantener fuera de la habitación mosquitos y otros insectos.

## ¿Qué es el jet-lag? ¿Cómo puedo evitarlo?

El cambio de horario originado por el viaje altera el ciclo de sueño y vigilia, y ésto puede originar cansancio, irritabilidad, cefalea, insomnio, indigestión y falta de concentración. Se pueden reducir los efectos descansando antes del viaje y durante el vuelo, bebiendo abundantes líquidos, evitando cafeína y alcohol, no haciendo comidas copiosas, adaptándose al ritmo horario local lo antes posible y exponiéndose en el destino a la luz natural.

## Botiquín de viaje

### Material de cura

- Suero fisiológico
- Antisépticos / desinfectantes
- Esparadrapo adhesivo
- Gasas
- Termómetro clínico
- Pinzas
- Apósitos para rozaduras
- Tiritas

### Artículos para las necesidades previsibles según el destino y necesidades individuales:

- Analgésicos simples
- Gotas oculares
- Descongestivos nasales
- Sales de rehidratación oral
- Laxantes
- Polvos antifúngicos
- Medicamentos para mareos cinéticos
- Protectores solares
- Tratamiento para picaduras de mosquitos
- Repelentes de insectos
- Medicación para cualquier enfermedad previa
- Medicación antipalúdica
- Desinfectante de agua