

Consejos para el viajero

Antes del viaje

Vacunas y medicamentos

En los centros de vacunación internacional o el médico de familia le informarán de las vacunas obligatorias. Sea previsor, vacúnese con tiempo y complete las pautas de vacunación.

¿Qué debe llevar?

Para evitar la **malaria**, o el **paludismo**, y demás enfermedades que las picaduras de mosquito pueden contagiar (Zika, chikungunya, dengue, fiebre amarilla, etc.), es fundamental el empleo de repelentes, mosquiteras y ropa adecuada (pantalones largos, camisetas de manga larga).

Se recomienda llevar un teléfono móvil y accesorios, y gafas de repuesto. Lleve un **botiquín** con gasas, antidiarreicos, analgésicos, yodo, **suero oral...** y su medicación habitual en cantidad suficiente para todo el viaje.

Durante el viaje

Normas de higiene básicas: Lávese las manos antes de cada comida; no coma fruta sin pelar o ya pelada, ni verdura, carne o pescado crudos, ni helados comprados en la calle; beba el **agua** siempre embotellada y evite los cubitos. Las bebidas calientes son más seguras.

Si tiene **diarrea**, muy frecuente en los viajeros, haga una dieta astringente y mantenga una buena hidratación (con líquidos, azúcar y sales). En caso de fiebre alta (38 °C), consulte un médico. Si tiene que tomar antidiarreicos o antibióticos, es preferible que siga las pautas del médico.

Los **baños en lagos y ríos de agua dulce** pueden transmitir infecciones parasitarias. El uso de botas de agua y calzado impermeabilizado puede evitarle el contagio. Vaya siempre calzado y no camine por zonas oscuras.

Evite exponerse al sol del mediodía: use sombrero, gafas de sol y cremas de protección solar cada 2 h.

El preservativo es el método más eficaz para evitar **las infecciones de transmisión sexual**.

No utilice agujas, jeringas, cuchillas de afeitar ni cepillos de dientes que puedan estar contaminados. No se haga piercings ni tatuajes.

A la vuelta

Algunas enfermedades tropicales pueden aparecer bastante tiempo después de la vuelta. Si tiene síntomas como fiebre, diarrea, sudor o escalofríos, consulte un centro sanitario y diga dónde ha estado los últimos 12 meses.

