camfic
societat catalana de medicina familiar i comunitària

Consejos al viajero

Antes del viaje

Vacunas y medicamentos

En los Centros de Vacunación Internacional o el médico de cabecera le informarán de las vacunas obligatorias y las pautas de medicación contra la malaria.
Es mejor que sea previsor, vacúnese con tiempo y finalice las pautas de vacunación.

¿Qué hay que llevar?

Para evitar la malaria o paludismo: repelentes, mosquiteras y ropa adecuada (pantalones largos, camisetas de manga larga) que nos ayudarán a evitar las picaduras del mosquito transmisor de la enfermedad.
Se recomienda llevar teléfono móvil y sus accesorios, y gafas de recambio. 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, verdura, carne ni pescado crudos, ni helados comprados en la calle; beba el agua siempre embotellada y evite los cubitos. Las bebidas calientes ofrecen más garantía. En caso de diarrea -muy frecuente en los viajeros- haga una dieta astringente y mantenga una buena hidratación (con líquido, azúcar y sales). En caso de fiebre alta (38º) consulte a un médico. Si tiene que tomar antidiarreicos y/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: utilice sombreros, gafas de sol y cremas de protección solar cada 2h.
El preservativo es el método más eficaz para evitar las enfermedades de transmisión sexual.
No utilice agujas, jeringuillas, hojas de afeitar ni cepillo de dientes, que puedan estar contaminados. No se haga piercings ni tatuajes.

A la vuelta

Algunas enfermedades tropicales pueden presentarse mucho tiempo después de la vuelta. Si aparecieran síntomas como fiebre, diarrea, sudor o escalofríos, consulte en un centro sanitario y mencione donde ha estado en los últimos 12 meses.

Autores: Grupo COCOOPSI, Comisión de Cooperación y Salud Internacional
Revisión científica:Luís Solsona
Comité editorial: Lurdes Alonso; Vocalía Comunicación
Traducción: Sigrid Iglesias
Ilustraciones: Elvira Zarza