



SEMANA DEL AUTOCUIDADO

Tú puedes hacer mucho por tu salud

www.semFYC.es/autocuidado



NOTA DE PRENSA DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA (semFYC)

La salud durante viajes y escapadas: los médicos de familia recuerdan que las condiciones medioambientales del destino, la fatiga y el estrés, puede provocar enfermedades

- La salud en los viajes es uno de los cuatro temas que la semFYC ha elegido para abordar en la edición de este año de la “Semana del Autocuidado” una campaña que anualmente aborda diferentes aspectos que contribuyen a mejorar la calidad de vida y la salud de los ciudadanos.
- Además de los riesgos conocidos en destinos internacionales como la exposición a enfermedades que no existen en nuestro país, hay que tener en cuenta que, además del destino, los alimentos que se consuman, las conductas del viajero, o su estado de salud, también afectan el bienestar de las personas durante su estancia y en el regreso.
- Según datos de la Encuesta Nacional del Autocuidado 2016, presentada en el marco de la Semana del Autocuidado, el 33.4% de la población recuerda haber tenido algún problema de salud durante un viaje.

26 octubre de 2016. *Tres de cada diez personas recuerdan haber caído enfermos en el transcurso o como consecuencia de un viaje, siendo la diarrea la enfermedad más frecuente. Y, aunque los riesgos son diferentes dependiendo del destino y de la duración del viaje, del tipo de alojamiento e higiene de los alimentos que consuma, de las conductas del viajero, de su edad y de su estado de salud, la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, recomienda seguir una serie de consejos tanto en las fases de preparación como durante y después de la estancia.*

“Además de los riesgos conocidos en destinos internacionales como la exposición a enfermedades que no existen en nuestro país, hay que tener en cuenta que, además del destino, los alimentos que se consuman, las conductas del viajero, o su estado de salud, también afectan el bienestar de las personas durante su estancia y en el regreso”, explica Carlos Martín, coordinador de la Semana del Autocuidado de la semFYC (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria).

Recomendaciones “Tú puedes hacer mucho por tu salud”

Con motivo de la Semana del Autocuidado la semFYC está difundiendo un conjunto de medidas dirigida al autocuidado de los viajeros. El conjunto de recomendaciones se han compilado en documentos visuales, sintéticos y accesibles a fin de que lleguen a toda la sociedad. Durante esta semana, en el marco de la Semana del Autocuidado, la semFYC activará comunicaciones directas hacia la sociedad, como hacia los socios de esta sociedad científica, que agrupa hasta 20.000 médicos de familia y comunitarios, la mayoría de los cuales trabajan en centros de



Fichas de información pública sobre el autocuidado de la persona cuidadora del paciente con demencia, elaborada por la semFYC con motivo de la IV Semana del Autocuidado. [\[DESCARGAR\]](#)

atención primaria de toda España.

Estas son las principales recomendaciones en materia de autocuidado que los especialistas en medicina familia y comunitaria desean que asuman las personas que van a iniciar un viaje:

1. Informarse sobre vacunas Existen vacunas recomendadas y obligatorias dependiendo de los lugares que vaya a visitar y del tipo de viaje.
2. Cuidado con los alimentos y las bebidas. **En los viajes internacionales, la diarrea es la enfermedad más frecuente.** Mantener una serie de precauciones genéricas como: evitar las verduras crudas y las ensaladas; las carnes y pescados deben consumirse bien cocinados; la fruta se debe pelar; alerta con la repostería y los helados porque se contaminan fácilmente; evitar el marisco crudo (almejas, berberechos, coquinas, etc.); beber solo agua embotellada abierta en su presencia o no admitir cubitos de hielo.
3. Evitar exposiciones prolongadas al sol, especialmente al mediodía, y protegerse con un sombrero, gafas de sol y cremas de protección solar.
4. Tomar medidas frente a las enfermedades infecciosas: el sida, la hepatitis B y otras enfermedades de transmisión sexual existen en todos los países del mundo. Tener esto en cuenta si tiene contactos sexuales, si decide hacerse un tatuaje, acupuntura o piercings, o si tienen que ponerle una inyección.
5. Cuidado con los mosquitos si va a una zona con paludismo y no olvide tomar la medicación antipalúdica. Consulte a un médico de familia en caso de fiebre, sudoración o escalofríos. Es importante que, al regresar se continúe el tratamiento antipalúdico.
6. Consultar a su médico de familia cuando vuelve de un viaje si se encuentra mal o tiene fiebre. Algunas enfermedades pueden manifestarse bastante tiempo después del regreso.

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA (SEMFYC)

La semFYC es la federación de las 17 Sociedades de Medicina de Familia y Comunitaria que existen en España y agrupa a más de 19.500 médicos de familia. La especialidad de Medicina de Familia persigue la mejora de la atención a la salud de los usuarios de la Sanidad Pública del Sistema Nacional de Salud a través de una atención más cercana a las personas, su familia y su entorno comunitario.

LA 'SEMANA DEL AUTOCUIDADO' DE LA SEMFYC

El autocuidado se ha convertido en una estrategia esencial en los modelos sanitarios más avanzados a causa del aumento de la prevalencia de las enfermedades crónicas y el envejecimiento de la población. Con este trasfondo, la semFYC convoca anualmente la Semana del Autocuidado —que en 2016 alcanza la cuarta edición— a fin de concienciar sobre cuatro aspectos fundamentales para el autocuidado, que varían anualmente. En esta edición, los temas elegidos son el consumo de alcohol, el estreñimiento crónico, la atención al paciente con demencia y la salud en los viajes.

Además de concienciar sobre estos aspectos específicos, la Semana del Autocuidado es el momento en que semFYC da a conocer los resultados de la Encuesta Nacional del Autocuidado y publica el Decálogo del Autocuidado.

CONTACTO PRENSA

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria - SEMFYC

Comunicación- Anna Serrano

+34679509941 / comunicacion@semfyc.es