

CONSEJOS DE SALUD PARA EL VIAJERO

CENTRO DE VACUNACIONES INTERNACIONALES LLEIDA

Gerència d'Atenció Primària i a la Comunitat de Lleida

Para los viajeros, el principal problema sanitario asociado a la ingesta de agua y alimentos contaminados es la diarrea del viajero, que puede ser causada por diferentes agentes infecciosos. También a través de ellos se pueden transmitir enfermedades infecciosas importantes como la hepatitis A, la fiebre tifoidea, el cólera ...



Agua

- Beba solo agua embotellada. Hervirla y desinfectarla con cloro o yodo, si su seguridad es dudosa.
- No añada hielo a las bebidas.
- Usar agua embotellada para la limpieza de heridas.
- Evitar limpiarse los dientes con agua del grifo.
- Las bebidas embotelladas como refrescos, cerveza, etc. y las bebidas calientes como el té, café, etc. acostumbran a ser seguras.
- Lavarse frecuentemente las manos, si es posible, con una solución antiséptica.



Lácteos

- Consuma leche solo envasada y derivados lácteos debidamente higienizados. Evite las salsas y mayonesas.
- Evite helados y repostería de procedencia no controlada, incluso de puestos de la calle.



Alimentos

- Comer alimentos cocinados que aún estén calientes, evitar los alimentos de puestos de la calle que no sepamos cuánto tiempo llevan expuestos.
- Evitar consumir pescado, marisco u otros alimentos crudos, excepto frutas que uno mismo pele previamente.
- Evitar frutas con la piel dañada. No ingerir verduras crudas, tener mucho cuidado con las ensaladas.
- Evitar platos que lleven huevo crudo o poco cocido.

Principio de la OMS:
Cuécelo, pévalo u
olvidalo

¿Qué hacer en caso de diarrea aguda?

Diarrea sin sangre y sin fiebre

Dieta e hidratación

Diarrea con fiebre o sangre

Visita médica (recuerde
que es recomendable llevar
un seguro de viaje)



Evitar picadas de mosquitos

- Vestir ropa de colores claros y tejidos naturales. Si es necesario impregnarla con permetrina u otro repelente.
- Hacer uso de mosquiteras en lugares con aire acondicionado.
- Evitar líquidos perfumados (colonias, gominas...).
- Hacer uso del repelente de mosquitos y aplicarlo cada 4-6 horas.



Animales y otros insectos

- Pies siempre bien calzados por tierra o agua dulce no tratada.
- No tocar ni acercarse a animales domésticos ni mucho menos salvajes.
- En caso de mordida o arañazo de animal (perro, gato, mico, murciélago, rata, etc.) acudir a un centro para posible inmunización de la rabia, aunque os hayan administrado la vacuna previamente.

Sol y humedad

- No olvidar la protección solar, que se ha de aplicar antes que el repelente.
- Hidratarse bien con agua y bebidas isotónicas, sobre todo en caso de sudoración importante.





Botiquín

- Analgésicos (para el dolor leve-moderado y para la fiebre): paracetamol, ibuprofeno, AINES (es preferible evitar comprimidos solubles o efervescentes, ya que pueden absorber la humedad y perder su eficacia).
- Digestivo: Suero oral para hidratación con diarreas y sudoración. Omeprazol, antiácidos y antidiarreicos: Tiorfan o Fortasec.
- Antibióticos según el viaje.
- Picadas e infecciones cutáneas: crema de corticoide y antibiótico (Menaderm Clio, Diprogenta) antihistamínicos (Loratadina, Cetirizina, etc.).
- Material de cura: vendas, tiritas, esparadrapo, gasas estériles, vendas elásticas, guantes de un solo uso, antisépticas (monodosis).
- Repelente de insectos con un mínimo del 30% de DEET, Goibi Xtreme, Relec Extra Fuerte, Mosi-guard (para niños, presentaciones pediátricas).
- Termómetro eléctrico
- Protector solar. El factor de protección no ha de ser menor de 50 (UVB, UVA). Llevar productos para quemaduras solares.
- Gotas oculares: para conjuntivitis, irritaciones oculares, lagrimeo...
- Tijeras, pinzas e imperdibles: ¡Ojo! Los elementos punzantes o cortantes no se pueden transportar en la cabina del avión.
- Antimaláricos si están recomendados.
- Medicación habitual: por duplicado en bolsa de mano y maleta.

Recuerda, si te tienes que tomar...

Vacuna oral contra la fiebre tifoidea



- La cápsula se ha de ingerir entera con agua fría o tibia.
- Una cápsula cada 48 horas y esperar una hora para comer.
- SE HA DE GUARDAR SIEMPRE EN LA NEVERA.

Quimioprofilaxis para la malaria (la receta té una vàlidesa de 10 dies).

Atovacuona proguanil
(Malarone, Malaway)

1. Un comprimido cada 24 horas.
2. Iniciar un día antes de entrar en zona de riesgo.
3. Tomar cada día que se permanezca en la zona de riesgo.
4. Seguir tomando durante 7 días más al salir de la zona de riesgo.

Me oquina (Lariam)

1. Un comprimido a la semana.
2. Iniciar una semana antes de entrar en zona de riesgo.
3. Seguir cada semana durante la estancia en zona de riesgo.
4. Tomar durante 4 semanas al salir de la zona de riesgo.

Si fuera necesario acudir a un servicio médico, informe que ha realizado en los últimos 12 meses un viaje (zona tropical o zona de riesgo).

CDC Viajes



Viajes
Canal Salut



Viajes Registro viajeros
Ministerio Exterior

