



MEDIDAS GENERALES

Consulta Médica antes del Viaje

Cualquier viajero que tenga intención de visitar un país en desarrollo, debería acudir a un **centro especializado en medicina del viajero** o consultar con un médico antes del viaje. Esta consulta debería realizarse al menos 4-8 semanas antes y sería preferible antes si se prevé llevar a cabo un viaje de larga duración o trabajar en el extranjero. No obstante, los viajeros de última hora también pueden beneficiarse de una consulta médica, incluso el día de partida.

Los **riesgos sanitarios asociados con los viajes** son mayores para ciertos grupos de viajeros, incluidos bebés y niños pequeños, mujeres embarazadas, ancianos, minusválidos, los inmunodeprimidos y aquellas personas que tienen problemas médicos previos. Cualquier viajero afectado por una enfermedad crónica debe llevar consigo la medicación necesaria para todo el tiempo que dure el viaje.

Cualquier viajero afectado por una **enfermedad crónica** debe llevar consigo la medicación necesaria para todo el tiempo que dure el viaje. Todos los medicamentos, especialmente los que requieren receta, deberán llevarse guardados en el equipaje de mano dentro de sus envases originales con las etiquetas visibles. Como precaución ante pérdida o robo es aconsejable llevar la medicación por duplicado en el equipaje facturado. El viajero deberá llevar consigo el nombre y datos de contacto de su médico junto con los otros documentos de viaje, e información sobre su situación médica y tratamiento, además de los detalles sobre la medicación (incluidos los nombres genéricos de los medicamentos) y las dosis prescritas. Esta información debe igualmente guardarse en formato electrónico para poder recuperarse a distancia (por Ej. en una base de datos segura). También es necesario llevar un informe del médico, certificando la necesidad de los medicamentos u otro material sanitario (Ej. jeringuillas) que lleve el pasajero, que pudiera ser solicitado por los oficiales de aduanas y/o personal de seguridad.

Se recomienda a todos los viajeros viajar con un **seguro general de viajes** de manera rutinaria y declarar cualquier condición de salud subyacente. Se aconseja a los viajeros: 1) pedir información sobre los posibles convenios recíprocos en materia de asistencia sanitaria, entre el país de residencia y el país de destino, y 2) contratar un seguro médico especial, en aquellos destinos donde los riesgos sanitarios son importantes y la asistencia médica es cara o no es fácilmente alcanzable. Para recibir información al respecto, deben dirigirse a las Direcciones Provinciales del Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS), donde se les indicarán los acuerdos que sobre prestaciones de asistencia sanitaria tiene establecidos España con otros países.



Riesgos Sanitarios Medioambientales

Frecuentemente los viajeros experimentan grandes y abruptos cambios en las condiciones medioambientales, que pueden tener efectos en detrimento de la salud y el bienestar (el viaje puede implicar importantes cambios de altitud, temperatura y humedad).

- La presión barométrica disminuye al aumentar la **altitud**, lo que reduce la presión parcial de oxígeno y causa hipoxia. En estas condiciones el cuerpo, que requiere al menos unos cuantos días para aclimatarse satisfactoriamente y que puede verse limitado por determinadas afecciones, especialmente en las enfermedades pulmonares, se ve sometido a un considerable estrés,
- Los **viajes a altitudes elevadas** sólo están contraindicados en algunas afecciones. Entre las más frecuentes se incluyen angina inestable, hipertensión pulmonar, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) grave y anemia falciforme. Los pacientes con enfermedad coronaria estable, hipertensión, diabetes, asma, EPOC leve y las mujeres embarazadas suelen tolerar bien la altitud pero, requieren un seguimiento,
- Los **cambios repentinos de temperatura y humedad** pueden tener efectos adversos para la salud. La exposición a altas temperaturas y humedad originan, pérdida de agua y electrolitos (sales) y puede provocar extenuación por calor y golpe de calor,
- La exposición a la **radiación Ultravioleta**, especialmente la **UVB**, puede producir quemaduras solares debilitantes e insolaciones graves, especialmente en personas de piel clara, la exposición de los ojos puede causar queratitis aguda («ceguera de la nieve») y, el daño a largo plazo provoca el desarrollo de cataratas, la exposición a la luz solar puede desarrollar una forma de urticaria solar (forma crónica de urticaria asociada a picores, enrojecimiento de la piel y áreas de urticaria en las zonas expuestas),
- Las **reacciones cutáneas adversas** se deben a la interacción con numerosos medicamentos como los antimicrobianos, que pueden causar fotosensibilización y dermatitis fototóxica o fotoalérgica. Varios tipos de medicamentos como los antimicrobianos y los anticonceptivos orales, así como algunos medicamentos para la profilaxis antipalúdica, pueden producir reacciones adversas dermatológicas con la exposición a la luz solar. La aplicación tópica de ciertos productos, incluidos los perfumes que contienen aceite de bergamota u otros aceites cítricos, puede originar reacciones fototóxicas de contacto.
- Muchas **enfermedades infecciosas importantes** (como cólera, *criptosporidiosis*, *cyclosporidiasis*, *giardiasis*, hepatitis A y E, *listeriosis*, *campylobacteriosis*, *salmonellosis* incluyendo fiebre tifoidea, y shigellosis) se transmiten a través del agua y alimentos contaminados,
- Para los viajeros, el principal problema sanitario asociado con el agua y los alimentos contaminados es la **«diarrea del viajero»**, que puede ser causada por numerosos agentes infecciosos,
- Los **vectores** representan un papel esencial en la transmisión de muchas enfermedades infecciosas (los mosquitos y las moscas hematófagas son importantes insectos vectores de enfermedades, las garrapatas y ciertos caracoles acuáticos participan en el ciclo vital y de transmisión de enfermedades,



Principales vectores de enfermedades y enfermedades que transmiten ^(a)

Vectores	Principales enfermedades transmitidas
Caracol acuático	Esquistosomiasis (Bilharziasis)
Mosca negra	Ceguera de río (Oncocercosis)
Pulga	Peste (transmitida por pulgas de ratas a humanos) Rickettsiosis
Mosquitos * <i>Aedes</i>	Fiebre del Dengue Fiebre del Valle del Rift Fiebre Amarilla Chikungunya
* <i>Anopheles</i>	Filariasis Linfática Paludismo
* <i>Culex</i>	Encefalitis Japonesa Filariasis Linfática Fiebre del Nilo Occidental
<i>Flebotomos</i> hembras	Leishmaniasis Fiebre por Flebotomos
Garrapatas	Fiebre Hemorrágica Crimea-Congo Enfermedad de <i>Lyme</i> Fiebre Recurrente (Borreliosis) Enfermedades rickettsiales incluidas fiebre botonosa y fiebre Q Encefalitis por Garrapatas Tularemia
Chinche <i>triatoma</i>	Enfermedad de Chagas (Tripanosomiasis Americana)
Mosca <i>Tsé-Tsé</i>	Enfermedad del Sueño (Tripanosomiasis Africana)

^(a) Basado en extensas investigaciones, no existe absolutamente ninguna evidencia de que la infección por VIH pueda ser transmitida por insectos

- Los **repelentes de insectos**, son sustancias que se aplican en las zonas de piel expuesta o a las prendas de vestir para evitar el contacto humano/vector. El ingrediente activo de un repelente, repele a los insectos pero no los mata. Debe elegirse un repelente que contenga *DEET*, *IR3535* o *Icaridin*.

VACUNACIONES OBLIGATORIAS

Algunas vacunaciones están sometidas a reglamentación internacional, pudiendo ser exigido por las Autoridades Locales del país que se visita un *Certificado Internacional de Vacunación*.

Este tipo de vacunación sólo se administra en los **Centros de Vacunación Internacional** autorizados y aprobados por la Organización Mundial de la Salud, en donde se proporciona el Certificado Internacional de Vacunación:

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>

Vacunación Contra la Fiebre Amarilla

Es una enfermedad vírica de declaración internacional obligatoria, que se transmite por la picadura de un mosquito infectado.



La vacunación es obligatoria para entrar en algunos países (*situación sanitaria mundial por países*). Sólo se administra en los **Centros de Vacunación** autorizados y aprobados por la Organización Mundial de la Salud, donde se expide el Certificado Internacional de Vacunación.

Independientemente de su posible exigencia, se recomienda esta vacunación a todos los viajeros que se dirijan a zonas infectadas de *África* y *América del sur*.

http://gamapserver.who.int/mapLibrary/Files/Maps/ITH_YF_vaccination_africa.png

http://gamapserver.who.int/mapLibrary/Files/Maps/ITH_YF_vaccination_americas.png

Existen algunas contraindicaciones en personas con alteraciones inmunitarias y en niños menores de 6 meses. En el caso de embarazadas la vacuna no está indicada durante el primer trimestre del embarazo.

Su validez legal es de 10 años, a partir de los 10 días de la primera dosis e inmediatamente en la revacunación.

Vacunación Contra la Meningitis Meningocócica

La vacunación contra la enfermedad meningocócica es exigida por Arabia Saudí a todos los peregrinos que visitan La Meca anualmente (*Hajj*) o en cualquier otro período (*Umrah*).

Actualmente, y tras la aparición en los años 2000 y 2001 de casos de enfermedad meningocócica asociada a *N. meningitidis* W-135 entre los peregrinos, se exige vacunación con la vacuna tetravalente (A, C, Y, W-135).

Vacunación Contra la Poliomielitis

Algunos países libres de poliomielitis pueden exigir a los viajeros procedentes de países con notificación de presencia de poliovirus salvaje se vacunen contra la poliomielitis para obtener un visado de entrada.

VACUNACIONES RECOMENDADAS

La vacunación es una ayuda muy importante en la prevención de enfermedades infecciosas.

Los viajeros pueden vacunarse contra algunas enfermedades. La selección de las vacunas para un viaje determinado dependerá de la situación sanitaria concreta del país a visitar, de las enfermedades endémicas que le afecten, de las características del viaje (no se corren los mismos riesgos en un viaje de aventura que en uno organizado y no es lo mismo un viaje a una zona rural que a una zona urbana), de la duración del mismo, de la situación general de salud del propio viajero y del tiempo disponible antes del viaje.

Por todo ello, estas medidas preventivas deberán recomendarse en los servicios médicos de forma **personalizada**. Si usted no ha contado con esta posibilidad deberá extremar el cumplimiento de las medidas preventivas generales que se explican en la opción "**Durante el Viaje**" y téngalo presente para futuros viajes.



➤ Cólera

- ✓ Es una enfermedad bacteriana intestinal aguda, producida por el *Vibrio Cholerae*. Se transmite por agua y alimentos contaminados,
- ✓ Las **zonas endémicas** se encuentran principalmente en África, Centro y Sudamérica y Sudeste Asiático,
- ✓ El **riesgo** de cólera para los viajeros es muy bajo y la mejor forma de prevenir la enfermedad son las medidas higiénicas con el agua y los alimentos (*durante el viaje*),
- ✓ Se encuentra comercializada una **vacuna** oral inactivada que puede estar indicada para los viajeros que se dirijan a zonas de alta endemia, también para cooperantes, miembros de ONG, viajes de aventura, trabajadores en campos de refugiados y en el caso de que se prevea un contacto directo con la población.

➤ Fiebre tifoidea

- ✓ Es una enfermedad infecciosa producida por una bacteria, *SalmonellaTyphi*, que se transmite por el agua y los alimentos contaminados,
- ✓ Su **distribución** es mundial, en países desarrollados la incidencia es muy baja, pero en los países en vías de desarrollo es una enfermedad frecuente. Los países más afectados se encuentran en África, Centro y Sudamérica, Oriente Medio y Sudeste asiático,
- ✓ Existen dos tipos de **vacuna**: oral e inyectable,
- ✓ La vacunación **se recomienda** a los viajeros que se dirijan a zonas endémicas, sobre todo en viajes fuera de los circuitos turísticos y condiciones higiénico-sanitarias difíciles o en estancias prolongadas de más de 1 mes. Está especialmente indicada en países o zonas de riesgo donde dicha bacteria es resistente a los antibióticos,
- ✓ Dado que la efectividad de la vacuna es limitada, se debe considerar que la mejor prevención son las medidas higiénicas con los alimentos y bebidas (*Durante el viaje*).

➤ Hepatitis A

- ✓ Es una enfermedad infecciosa transmitida por el virus de la hepatitis A, que posee una distribución mundial, apareciendo en forma de epidemias periódicas,
- ✓ **Se transmite** de persona a persona y por la ingestión de alimentos y bebidas contaminadas,
- ✓ La **Distribución** es Mundial, pero es más habitual allí donde las condiciones sanitarias son deficientes y la seguridad del agua de bebida no está bien controlada,
- ✓ La vacuna se prepara con virus de la hepatitis A inactivados,
- ✓ Se recomienda a todos los viajeros no inmunes que se dirijan a zonas endémicas.

➤ Hepatitis B

- ✓ Es una enfermedad infecciosa transmitida por el virus B de la hepatitis, de distribución universal. Se transmite sobre todo por vía sexual, transfusiones sanguíneas, productos



- con sangre contaminada o por material contaminado (jeringas, tatuajes, *piercing*, acupuntura) y vertical perinatal madre-hijo.
- ✓ La hepatitis B **se distribuye** por todo el mundo, pero con diferentes niveles de riesgo. En algunas zonas de América del Norte, en el norte y el oeste de Europa, el Cono Sur de América del Sur, Australia y Nueva Zelanda, la prevalencia de la infección crónica es relativamente baja (menos del 2% de la población general),
 - ✓ Actualmente se utilizan **vacunas** elaboradas por ingeniería genética,
 - ✓ El **riesgo** depende de: 1) la prevalencia de la infección por el VHB en el país de destino; 2) el alcance del contacto directo con sangre o líquidos corporales de personas potencialmente infectadas, o del contacto sexual con esas personas; 3) el tipo de viaje y su duración. Entre los principales riesgos se incluyen: la asistencia sanitaria (médica, dental, de laboratorio u otra) con exposición directa a sangre o líquidos corporales humanos, recibir una transfusión de sangre que no ha sido analizada para detectar VHB, medicamentos o drogas inyectadas que no han sido adecuadamente esterilizadas; y otros tipos de exposición a agujas (Ej. acupuntura, *piercing*, tatuajes, drogas inyectables). Además, en países menos desarrollados se puede producir la transmisión de individuos infectados por el VHB a individuos susceptibles al VHB, mediante el contacto directo entre lesiones cutáneas abiertas, incluido, el contacto de sangre a sangre a partir de una mordedura o rasguño profundos,
 - ✓ La **vacuna** debe ser considerada para prácticamente todos los viajeros no inmunes que se desplacen a áreas con riesgo de infección de moderado a alto. Puede administrarse a los lactantes desde el momento del nacimiento.

➤ Meningitis Meningocócica

- ✓ Es una enfermedad infecciosa aguda **causada** por la bacteria *Neisseria meningitidis*,
- ✓ Se producen casos esporádicos en todo el mundo. En las zonas templadas la mayoría ocurren en los meses de invierno. Hay brotes localizados en espacios cerrados donde conviven muchas personas (Ej. residencias de estudiantes, cuarteles militares). En África Subsahariana, en una zona que se extiende a lo ancho del continente desde Senegal hasta Etiopía (el «cinturón de la meningitis» africano), tienen lugar grandes brotes y epidemias durante la estación seca (noviembre-junio),
- ✓ La **vacunación** se considera para todos los viajeros a países del cinturón Subsahariano de la meningitis, y áreas con brotes epidémicos. La vacunación es obligatoria para viajar a Arabia Saudí durante el período de Peregrinación a la Meca.

➤ Poliomieltis

- ✓ Se ha evolucionado considerablemente en la erradicación mundial de la poliomieltis. En el momento actual (2010), solo siguen sin interrumpir la transmisión del poliovirus salvaje 4 países: **Afganistán, India, Nigeria y Pakistán**,
- ✓ A finales de 2010, el poliovirus salvaje importado se encontraba circulando en 14 países previamente libres de la enfermedad: **Angola, Chad, República Democrática del Congo, Liberia, Malí, Mauritania, Nepal, Níger, Rusia, Senegal, Sierra Leona, Tayikistán, Turkmenistán y Uganda**,



- ✓ Hasta que la transmisión del poliovirus salvaje se haya detenido a nivel mundial, todos los países libres de polio corren el riesgo de importación y de reaparición de brotes.
- ✓ Hasta que se haya certificado la erradicación de la enfermedad a escala mundial, continuará el riesgo de que la contraigan los viajeros que van a las zonas infectadas, así como, de que los viajeros procedentes de las zonas infectadas vuelvan a infectar las zonas libres de polio.
- ✓ Los viajeros que se dirigen a países con notificación de poliovirus salvaje y los que proceden de ellos, deben protegerse mediante la vacunación.

➤ Rabia

- ✓ Es una enfermedad vírica aguda que afecta al sistema nervioso central y se transmite al hombre por contacto directo (mordedura, secreción) con determinadas especies de animales (perros, gatos, zorros, murciélagos, mofetas, etc.),
- ✓ La rabia está presente en mamíferos de muchos países de todo el mundo. La mayoría de las muertes por rabia en África y Asia, que se estiman en 55.000, se producen en países en desarrollo,
- ✓ El riesgo para los viajeros a áreas o zonas consideradas de riesgo es proporcional a la probabilidad de contacto con mamíferos potencialmente rabiosos,
- ✓ Se debe recomendar la **vacunación pre-exposición** a las personas con alto riesgo de exposición, como, el personal de laboratorio que trabaja con virus de la rabia, veterinarios, manipuladores y técnicos especialistas de animales, así como, otras personas que viven o viajan a zonas donde existe riesgo de rabia. Los viajeros que están muy expuestos al aire libre en zonas rurales - como, por ejemplo, al hacer footing, recorridos en bicicleta, senderismo, camping, excursionismo con mochila, etc.- pueden estar en riesgo aunque la duración del viaje sea corta., e individuos que viajan a zonas aisladas o a zonas donde es limitado el acceso inmediato a la asistencia sanitaria apropiada o a países donde escasean los productos biológicos y las vacunas antirrábicas disponibles localmente podrían ser inseguras o ineficaces.

➤ Tétanos

- ✓ Es una enfermedad producida por una toxina de la bacteria *Clostridium tetani*, que penetra en el organismo a través de heridas o erosiones en piel o en mucosas, sobre todo en heridas anfractuadas por lo que es fundamental que ante cualquier herida la limpieza y desinfección sea concienzuda,
- ✓ Su distribución es universal,
- ✓ Todos los viajeros deben estar protegidos frente al tétanos. Cualquier forma de herida, desde un pequeño corte a un accidente de vehículos motorizados, puede exponer al individuo a las esporas.



OTRAS VACUNACIONES

Existen otras vacunas que sólo son aconsejables en casos especiales, en los que hay que valorar individualmente las características y la duración del viaje, las condiciones sanitarias del país de destino, la edad y la situación clínica del viajero.

Estas pueden ser: encefalitis primario estival, encefalitis japonesa, neumococo, difteria, gripe, etc.

PREVENCION DEL PALUDISMO

El Paludismo o Malaria es una enfermedad muy extendida que afecta a prácticamente todos los países tropicales. Se transmite a través de la picadura de un mosquito (*Anopheles*). Dado que esta enfermedad puede resultar grave, e incluso mortal, es importante hacer una prevención de la misma. Como en la actualidad no se dispone de una vacuna eficaz, la profilaxis se basará en la conjunción de las siguientes medidas:

- Ser conscientes del riesgo y conocer el periodo de incubación, los principales síntomas y la posibilidad de inicios de la enfermedad tardíos.
- Evitar las picaduras de mosquitos, especialmente, entre el anochecer y el amanecer.
- Tomar medicamentos contra el paludismo (quimioprofilaxis), cuando sea necesario, para evitar que la infección progrese llegando a manifestaciones clínicas de la enfermedad.
- Consultar inmediatamente con el médico para recibir un diagnóstico y un tratamiento adecuados, en caso de que aparezca fiebre a partir de 1 semana después de haber entrado en un área donde hay riesgo de paludismo y hasta 3 meses después (o, en raras ocasiones, incluso más tarde) de salir de ella.

▪ Evitar la picadura del mosquito:

Los viajeros deben protegerse contra la picadura de los mosquitos; esto constituye la **primera línea de defensa contra el paludismo**.

- ✓ Evitar, si es posible, salir entre el anochecer y el amanecer pues los mosquitos pican habitualmente durante este período; si se sale por la noche llevar ropa con manga larga y pantalones largos y evitar los colores oscuros que atraen a los mosquitos. Se consigue una protección extra tratando las prendas de vestir con *permetrin* o *etofenprox*, para impedir que los mosquitos piquen a través de la ropa.
- ✓ Los **repelentes de insectos**, son sustancias que se aplican en las zonas de piel expuesta o a las prendas de vestir para evitar el contacto humano/vector. El ingrediente activo de un repelente, repele a los insectos pero no los mata. Debe elegirse un repelente que contenga DEET, IR3535, o *Icaridin*,
- ✓ Alojarse, si es posible, en un edificio bien construido y bien conservado, con tela metálica en puertas y ventanas. Si no se dispone de esta protección deben cerrarse las puertas y ventanas durante la noche,
- ✓ Si los mosquitos pueden penetrar en la habitación, colocar una **mosquitera** alrededor de la cama fijándola bajo el colchón y asegurarse de que no esté rota y de que ningún



mosquito haya quedado atrapado en el interior. Para mejorar la protección *puede impregnarse la mosquitera con permetrina o deltametrina*,

- ✓ Pulverizar insecticidas, los **sprays en aerosol** para matar insectos voladores son eficaces para un efecto rápido de abatir y matar, utilizar difusores de insecticidas (eléctrico o a pilas) que estén provistos de pastillas impregnadas de piretrinas o hacer quemar las **espirales contra mosquitos**, que son el ejemplo más conocido de vaporizador insecticida, normalmente con un *piretroide* sintético como ingrediente activo.

▪ Tomar la quimioprofilaxis adecuada

Los diferentes medicamentos y las pautas de administración se basarán en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.

Dado que el tipo de medicación varía según la zona a visitar y que ninguno de estos medicamentos está desprovisto de efectos secundarios, la prescripción de los mismos deberá ser realizada por personal sanitario especializado, en consulta personalizada.

- ✓ A pesar de tomar cualquier medicación preventiva, la posibilidad de contraer paludismo no desaparece de forma absoluta. Asimismo, ningún medicamento está libre de efectos secundarios y no deben prescribirse si no hay un riesgo verdadero.
- ✓ Para que la quimioprofilaxis tenga efectividad deberá continuarse durante las cuatro semanas siguientes al abandono de la zona palúdica, tanto si los viajeros vuelven a su país de origen como si van a una zona tropical exenta de paludismo, ya que el parásito que produce la enfermedad puede permanecer acantonado en el hígado durante ese período de tiempo.
- ✓ Si durante el viaje aparecieran síntomas de paludismo, como fiebre, sudoración y escalofríos, aún tomando profilaxis medicamentosa, deberá consultar sin demora a un médico.
- ✓ Los síntomas del paludismo pueden, a menudo, ser benignos y hace falta sospechar la enfermedad, si una semana después de la llegada a la zona endémica se declara una fiebre inexplicable, acompañada o no de otros síntomas (dolor de cabeza, flojera y dolores musculares, vómitos, diarrea o tos).

Durante el viaje

Para los viajeros, el principal problema sanitario asociado con el agua y los alimentos contaminados es la «**diarrea del viajero**», que puede ser causada por numerosos agentes infecciosos. La diarrea es el problema sanitario más común con el que se encuentra el viajero y puede afectar hasta al 80% de los viajeros, en los destinos de alto riesgo.

- Evitar los alimentos que se hayan mantenido a temperatura ambiente durante varias horas. (Ej. comida en los buffets no cubierta, comida de la calle o de vendedores ambulantes).
- Evite los alimentos crudos, aparte de fruta y vegetales, que puedan ser pelados o sin cáscara, y evite frutas con piel dañada.



- Comer sólo alimentos que han sido cocinados totalmente y todavía estén calientes.
- Evitar el hielo, a no ser que esté hecho con agua segura.
- Evitar los alimentos que contengan huevos crudos o poco cocinados.
- Evitar los helados de cualquier tipo.
- Evitar lavarse los diente con agua que no sea segura.
- En los países donde el pescado y el marisco puede contener biotoxinas venenosas, se debe solicitar consejo local.
- Hervir la leche que no esté pasteurizada (cruda) antes de tomarla.
- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar o consumir alimentos.
- Hervir el agua para beber si se duda de la seguridad, si no se puede hervir se podría utilizar un filtro o un desinfectante.
- Las bebidas frías embotelladas o envasadas normalmente son seguras siempre que estén bien cerradas.
- Las bebidas o comida que estén cocinados a más de 60°C son generalmente seguras.

CUIDADO CON EL AGUA

Teniendo presente que el agua es un importante transmisor de enfermedades infecciosas, es recomendable beber sólo agua que ofrezca suficientes garantías o agua embotellada que deberá ser abierta en su presencia.

- No admitir cubitos de hielo en las bebidas ya que pueden estar preparados con aguas contaminadas.
- Ofrecen mayor garantía y seguridad por su elaboración, los refrescos y bebidas embotelladas y las bebidas calientes, té o café, por la temperatura a la que se someten.

Para el tratamiento del agua de dudosa calidad:

- Calentar el agua hasta el punto de ebullición durante al menos un minuto es la forma más eficaz de eliminar todos los microorganismos patógenos que originan enfermedades.
- Si no es posible hervir el agua, la desinfección química del agua transparente, no turbia es eficaz para eliminar las bacterias y los virus y algunos protozoos (pero no, el *Cryptosporidium*, por ejemplo). El cloro y el yodo son los productos químicos más frecuentemente utilizados para la desinfección.
- Deberá utilizarse un producto que combine la desinfección con cloro con la coagulación/floculación (es decir, la precipitación química), cuando se disponga de él, ya que estos productos eliminan cantidades significativas de protozoos, además de destruir las bacterias y los virus.
- Si el agua turbia (es decir, no transparente, o con materia sólida suspendida) va a desinfectarse con productos químicos, debe aclararse de antemano, por ejemplo, dejando que las impurezas se depositen o mediante filtración.
- También hay disponibles dispositivos portátiles de punto de uso, probados y clasificados para eliminar protozoos y algunas bacterias. Los tipos más frecuentes son los filtros cerámicos, de membranas y de bloque de carbono. Es crucial seleccionar el tamaño de poro del filtro más apropiado y se recomienda que el poro



de los materiales filtrantes tenga un tamaño de 1 micrómetro o menos para garantizar la eliminación de *Cryptosporidium* en el agua transparente.

- A no ser que se hierva el agua, se recomienda una combinación de tecnologías (Ej. la filtración seguida de la desinfección química o la ebullición), ya que la mayoría de los dispositivos de filtración de punto de uso no eliminan ni destruyen los virus. Los dispositivos de ósmosis inversa (filtración mediante poros muy finos que retiene las sales disueltas en el agua) y de ultrafiltración (filtración mediante poros finos que permite pasar las sales disueltas pero retiene los virus y otros microbios) en teoría pueden eliminar todos los patógenos.
- Con frecuencia, tras el tratamiento químico, se utiliza un filtro de carbono para mejorar el sabor y, en el caso del tratamiento con yodo, para eliminar el exceso de yodo.

CUIDADO CON LOS BAÑOS

En agua dulce

En los trópicos los cursos de agua, canales, lagos, etc. pueden estar infectados por larvas que penetran en la piel y provocan enfermedades. Hay que evitar lavarse y bañarse en aguas que puedan estar contaminadas por excrementos humanos y animales, ya que pueden ser vías de transmisión de infecciones de ojos, oídos e intestinales. Sólo son seguras las piscinas con agua clorada.

En agua de mar

En principio los baños en el mar no implican riesgos de enfermedades transmisibles. Sin embargo es recomendable que el viajero se informe en el lugar si está permitido bañarse y no supone un peligro para la salud. Las picaduras de medusa provocan fuertes dolores e irritaciones de la piel. En ciertas regiones los bañistas deben usar algún tipo de calzado que les proteja de las mordeduras y picaduras de los peces, contra la dermatitis por los corales y contra los crustáceos, mariscos y anémonas de mar tóxicos.

PROTECCIÓN CONTRA LOS ANIMALES

Las **zoonosis** incluyen un gran número de infecciones que pueden ser transmitidas a humanos por mordeduras de animales o contacto con sus fluidos corporales o excrementos contaminados o por el consumo de alimentos de origen animal, especialmente productos cárnicos y lácteos. El riesgo de infección puede reducirse evitando un contacto próximo con cualquier tipo de animal (incluidos los animales salvajes, cautivos y domésticos) en aquellos lugares donde es probable que esté presente la infección. Se debe tener un cuidado especial para impedir que los niños se acerquen y toquen animales. Ejemplos de zoonosis son la rabia, la tularemia, la brucelosis, la leptospirosis y ciertas fiebres hemorrágicas virales.

El uso de calzado apropiado y sólido es muy importante para caminar de noche en zonas habitadas por serpientes. Es conveniente examinar el calzado y la ropa antes de ponérselo, sobre todo por la mañana, ya que las serpientes y los escorpiones tienden a resguardarse en ellos.



ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) se contagian de persona a persona a través de prácticas sexuales inseguras. Se puede reducir el riesgo de infección evitando las relaciones sexuales esporádicas sin protección y mediante el uso de preservativos. Ejemplos de ETS son la hepatitis B, el VIH/SIDA y la sífilis.

Al regreso

CONSEJOS DESPUÉS DEL VIAJE

Algunas enfermedades tropicales no se manifiestan inmediatamente, pudiendo presentarse bastante tiempo después del regreso. En el caso de que se necesite acudir al médico, deberá informarle de que ha realizado un viaje en los últimos 12 meses a una zona tropical o país en vías de desarrollo.