



## CUANDO TU VIAJAS TU SALUD VA CONTIGO. MIRA POR ELLA. CUÍDALA. VIAJA SIEMPRE CON PREVENCIÓN.

### CONSEJOS AL VIAJERO

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.

#### ANTES DEL VIAJE

- 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.
- Acudir a un centro de vacunación internacional al menos 4 – 8 semanas antes del inicio del viaje con el fin de recibir recomendaciones individualizadas sobre vacunaciones y demás medidas preventivas para el viaje.

En el siguiente enlace podéis encontrar los centros de vacunación internacional en la Comunidad Valenciana:

<http://www.sp.san.gva.es/sscc/opciones4.jsp?CodPunto=3493&Opcion=SANMS121010301&MenuSup=SANMS12101&Nivel=1&perfil=inst&ShowTitle=true&Layout=rvn>

Para más información sobre consejos sanitarios de carácter orientativo:  
<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/home.htm>

## 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 y la repostería
- Evitar lavarse los dientes 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.
- No consumir comida de los vendedores ambulantes, preferentemente
- Usar sombreros, cremas protectoras con filtro solar, beber agua en situaciones de mucho calor.
- Vestir con colores claros de algodón.
- Utilizar repelentes de insectos sobre todo al anochecer y al amanecer que contenga DEET entre 30 - 40%.

## DESPUES 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

## OTROS ENLACES DE INTERÉS

### ➤ **Consejos viajero internacional**

<http://cuidatecv.es/wp-content/uploads/2013/09/facebookviajeroscuidate1.pdf>

<http://cuidatecv.es/es/category/pubs/vacunas>

[http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/docs/folleto\\_2015.pdf](http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/docs/folleto_2015.pdf)

<http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/vacunaciones/viajero/home.htm>

### ➤ **Embarazadas y viajes**

<http://cuidatecv.es/wp-content/uploads/2013/06/embarazadas.pdf>

### ➤ **Diabéticos y viajes**

<http://cuidatecv.es/wp-content/uploads/2013/06/diabeticos.pdf>

### ➤ **Niños y viajes**

<http://cuidatecv.es/wp-content/uploads/2013/06/ninos1.pdf>