

Consells al viatger abans d'un viatge

Vacunes i medicaments

Als Centres de Vacunació Internacional o el metge de capçalera ens informaran de les vacunes obligatòries i recomanables per a cada destinació de viatge. Cal ser previsor i vacunar-se amb temps. La medicació preventiva per a la malària cal començar-la una setmana abans i continuar-la 4 setmanes després de la tornada. També cal finalitzar les pautes de vacunacions.

Què cal portar?

Per evitar **la malària o paludisme** cal tenir en compte els repel·lents, les mosquiteres i la roba adequada (pantalons llargs, samarretes de màniga llarga...) que ens ajudaran a evitar les picades del mosquit, que és el principal causant de la malaltia. Es recomana portar telèfon mòbil i accessoris.

Portar una **farmaciola** (gases, antidiarreics, analgèsics, iode...) ens pot ser molt útil.

També cal portar ulleres de recanvi i si es pren algun tractament mèdic, portarem tota la medicació necessària per a la durada del viatge.

DURANT EL VIATGE

Normes d'higiene bàsiques: Cal rentar-se les mans abans de cada àpat. S'aconsella no menjar fruita sense pelar (o que ja estigui pelada prèviament), verdura crua, amanides, carn i peix crus, gelats comprats al carrer...

Es recomana beure l'**aigua** sempre embotellada i evitar els glaçons de gel. Les begudes calentes ofereixen més garantia. La **diarrea** és una malaltia molt freqüent en els viatgers. És important iniciar una dieta astringent i amb prou líquid, sucre i sals. En cas de febre alta (38°) consultar a un professional sanitari. Si cal prendre antidiarreics i antibiòtics és preferible seguir les pautes d'un metge.

Les malalties de transmissió sexual (hepatitis B, sida,...) són freqüents. Es poden adquirir durant el viatge i posteriorment es poden transmetre. El preservatiu és el mitjà més eficaç per evitar-ne el contagi. També cal evitar l'ús d'agulles, xeringues, fulles d'afaitar, raspall de dents, ... que puguin estar contaminats. No fer-se piercings ni tatuatges.

Evitar exposar-se **al sol** del migdia. Usar barret i ulleres de sol. Cremes de protecció solar, que caldrà tornar a aplicar cada 2h, sobre tot a les orelles, nas i espatlles.

Anar sempre calçat i evitar caminar per zones fosques. **Els banys en llacs i rius** d'aigua dolça poden afavorir les infeccions parasitàries. L'ús de botes d'aigua i calçat impermeabilitzat pot evitar-ne el contagi.

A LA TORNADA

Algunes malalties tropicals no es manifesten immediatament; poden presentar-se força temps després de la tornada. Si apareixen símptomes com febre, diarrea, suor, calfreds... cal consultar un centre sanitari i fer esment d'on heu estat en els últims 12 mesos.



Consejos para el viajero antes de un viaje

Vacunas y medicamentos

En los Centros de Vacunación Internacional o el médico de cabecera nos informarán de las **vacunas** obligatorias y recomendables para cada destino de viaje. Hay que ser previsor y vacunarse con tiempo. La medicación preventiva para la malaria hay que empezarla una semana antes y continuarla 4 semanas después del regreso. Acabe de ponerse todas las vacunas.

¿Qué hay que llevar?

Para evitar **la malaria o paludismo** debemos tener en cuenta los repelentes, las mosquiteras y la ropa adecuada (pantalones largos, camisetas de manga larga...) que nos ayudarán a evitar las picaduras de mosquito, que es el principal causante de la enfermedad. Se recomienda llevar teléfono móvil y sus accesorios. Llevar un **botiquín** (gasas, antidiarreicos, analgésicos, yodo...) puede ser muy útil. Llevar gafas de recambio y, si tomamos algún tratamiento médico, hay que llevar toda la medicación necesaria para el viaje.

DURANTE EL VIAJE

Normas de higiene básicas: debemos lavarnos las manos antes de cada comida. Se aconseja no comer fruta sin pelar (o que ya esté pelada previamente), verdura cruda, ensaladas, carne y pescado crudos, helados comprados en la calle...

Se recomienda beber el **agua** siempre embotellada y evitar los cubitos de hielo. Las bebidas calientes ofrecen más garantía. La **diarrea** es una enfermedad muy frecuente en los viajeros. Es importante iniciar una dieta astringente y abundante líquido, azúcar y sales. En caso de fiebre alta (38°) consulte a un profesional sanitario. Si hay que tomar antidiarreicos o antibióticos hay que seguir las pautas de un médico.

Las enfermedades de transmisión sexual (hepatitis B, sida,...) son frecuentes. Se pueden adquirir durante

el viaje y posteriormente se pueden transmitir. El preservativo es el medio más eficaz para evitar el contagio. Evitar el uso de agujas, jeringas, hojas de afeitado, cepillo de dientes,... que puedan estar contaminados. No hacerse piercings ni tatuajes.

Evitar exponerse **al sol** del mediodía. Usar sombrero y gafas de sol. Utilizar cremas de protección solar, que hay que volver a aplicar cada 2h, sobre todo en las orejas, la nariz y los hombros.

Ir siempre calzado y evitar caminar por zonas oscuras. **Los baños en lagos y ríos** de agua dulce pueden favorecer las infecciones parasitarias. El uso de botas de agua y calzado impermeabilizado puede evitar el contagio.

AL REGRESO

Algunas enfermedades tropicales no se manifiestan inmediatamente; pueden presentarse bastante después de la vuelta. Si aparecen síntomas como fiebre, diarrea, sudor, escalofríos... es necesario consultar a un centro sanitario y decir dónde se ha estado en los últimos 12 meses.

