

# Consejos a Viajeros Internacionales

Imprescindible antes de salir



Medicina Tropical Murcia  
unidad regional



Para que disfrutes del viaje • Sin correr riesgos de salud innecesarios



Región de Murcia  
Consejería de Sanidad  
Dirección General  
de Salud Pública

*Arrixaca*  
Hospital Universitario  
"Virgen de la Arrixaca"



# RECOMENDACIONES PARA VIAJES INTERNACIONALES

## ANTES DE VIAJAR

- **ACUDA PREVIAMENTE A SU MÉDICO:** le informará sobre medidas útiles generales, le hará pasar revisión y recetará la medicación necesaria. Se deben programar con tiempo los aspectos sanitarios antes de emprender el viaje.

- **EDADES DE MAYOR RIESGO:** los ancianos o niños, precisan precauciones especiales, como son la protección contra el sol y el calor en países tropicales por el riesgo de insolaciones y deshidrataciones. En niños atención a las infecciones y a la diarrea.

- **GESTANTES:** en general viajar no está contraindicado durante el embarazo mientras que no este próximo a la fecha prevista del parto, siempre que se trate de un embarazo sin complicaciones y la salud de la madre sea buena. El paludismo incrementa el riesgo de mortandad materna, aborto y riesgo de mortandad neonatal.

### • VESTUARIO APROPIADO:

importante elegir ropa y calzado adecuados (fibras naturales, ligeras, no ajustadas y de colores claros)

### • VACUNACIONES OBLIGATORIAS:

algunas vacunaciones precisan un Certificado Internacional de Vacunación. Estas vacunas sólo se administran en Centros de Vacunación Internacional. La vacuna contra la Fiebre Amarilla está contraindicada en personas con alteraciones inmunitarias y en niños menores de 9 meses.

- **VACUNACIONES RECOMENDADAS:** deberán recomendarse en los servicios médicos de forma personalizada teniendo en cuenta las recomendaciones según la zona visitada.

Estas pueden incluir: Cólera, Fiebre tifoidea, Hepatitis A, Hepatitis B, Meningitis Meningocócica, Poliomieltitis, Rabia, Tétanos, etc.

- **PREVENCION DEL PALUDISMO:** el Paludismo es una enfermedad muy extendida que afecta a prácticamente todos los países tropicales. En viajeros suele ser grave y para protegerse se debe evitar la picadura del mosquito llevado ropa de manga larga impregnada de repelente que contenga DEET, en el interior del alojamiento deben cerrarse puertas y ventanas durante la noche, colocar una mosquitera alrededor de la cama, pulverizar insecticidas, etc. Además se debe tomar la quimioprofilaxis adecuada.

- **INMIGRANTES DE REGRESO A SUS PAÍSES DE ORIGEN:** deben seguir las mismas precauciones que el resto de viajero.

## DURANTE EL VIAJE

- **CUIDADO CON LOS ALIMENTOS:** cuidado con lo que come. La diarrea es la enfermedad más frecuente en los viajes internacionales. No ingerir verduras crudas. Especial atención a las ensaladas. Las carnes y pescados deben consumirse suficientemente cocinados. No ingerir moluscos crudos. Se recomienda consumir sólo fruta pelada, o bien, lavada con agua apta para el consumo humano y unas gotas de lejía. Hay que prestar especial atención a la repostería y los helados por su fácil contaminación.

- **CUIDADO CON EL AGUA:** no admitir cubitos de hielo en las bebidas ya que pueden estar preparados con aguas contaminadas. Debido a la climatología que existe en los países tropicales, es aconsejable ingerir abundantes líquidos. 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.

- **ACCIDENTES:** los accidentes de tráfico representan un importante riesgo en muchos países, especialmente en los países en desarrollo, donde puede no disponerse fácilmente de asistencia médica.



## • CUIDADO CON LOS

**BAÑOS:** las aguas dulces pueden estar infectadas por larvas que penetran en la piel y provocan enfermedades. Sólo son seguras las piscinas con agua clorada. En agua de mar las picaduras de medusa provocan fuertes dolores e irritaciones de la piel.



• **ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL:** el VIH/SIDA y la hepatitis B, son frecuentes en los trópicos, pero también en otras regiones del globo. El hombre debe utilizar un preservativo en cada relación, y la mujer debe asegurarse de que su compañero lo utiliza. Mucha atención a los tatuajes o acupuntura, etc.

• **PROTECCIÓN CONTRA LOS ANIMALES:** evite el contacto con ellos y evitará riesgos.

**BOTIQUÍN DE VIAJE:** depende del tipo de viaje y seguirá las indicaciones proporcionadas por su médico de familia y por el centro de vacunación internacional. No olvidar los antipalúdicos y certificado de vacunación internacional según destino, preservativos si se prevé su uso y medicación para el mareo.

El botiquín de viaje debe incluir:

- Analgésicos (p.e. paracetamol)
- Suero o sales de rehidratación oral
- Antidiarreicos recomendados por su médico
- Repelente de insectos
- Crema protección solar de, al menos, factor 15.

No olvides llevar tu medicación habitual.

Contrate un seguro de asistencia médica en viajes que incluya eventual repatriación, le evitará muchos gastos en caso de accidente o enfermedad.

## AL REGRESO

• **DESPUÉS DEL VIAJE:** algunas enfermedades tropicales pueden manifestarse 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. No descuide nunca una fiebre de aparición en este periodo.

• **UNIDAD DE MEDICINA TROPICAL:** en caso necesario su médico podrá derivarlos a los servicios especializados ubicados en el Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca.

# Unidad Regional de Medicina Tropical

Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca

## ANTES DE VIAJAR

### MURCIA

#### Sanidad Exterior

C/ Andrés Baquero, 10 - (2º izda.). 30001 Murcia  
Teléfonos: 968 98 90 73 / 70 y Fax: 968 21 76 55

#### Dirección General de Salud Pública

Ronda de Levante, 11. 30071 Murcia. Tif.: 968 36 61 58

### CARTAGENA

#### Sanidad Exterior (Centro de Vacunación Internacional)

Estación Sanitaria del Puerto

C/ Pez Volador, 2 - 30271 - Cartagena (Murcia)  
Teléfono: 968 98 10 00 / 02 y Fax: 968 52 75 70

## AL REGRESO

### UNIDAD DE MEDICINA TROPICAL

Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca

Teléfono cita previa: 968 36 92 27

### Paginas Web de consejos a viajeros:

<http://www.viajarsano.com>

<http://www.murciasalud.es/vacunaciones>

<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/consejos.htm>

# ¡Feliz Viaje!

*Arrixaca*  
Hospital Universitario  
"Virgen de la Arrixaca"



Medicina Tropical Murcia  
unidad regional

Ctra. Madrid - Cartagena, s/n. 30120 El Palmar. Murcia. Tif.: 968 36 92 27. Fax: 968 36 90 25  
e-mail: [medicinatropical@listas.carm.es](mailto:medicinatropical@listas.carm.es)