



Consejos médicos para viajeros Health Advice for Travellers

Antes de viajar

Al planear su viaje, piense en maneras de mantenerse saludable durante el viaje.

- Acuda a una clínica de atención al viajero al menos 4 semanas antes de su viaje para recibir las vacunas que pueda necesitar
- Contrate un seguro médico
- Prepare o compre un kit de primeros auxilios para los problemas comunes de salud. Incluya medicamentos para el dolor y la fiebre, remedios para resfriados, pinzas, tijeras, vendas y repelente de mosquitos (repelente en spray). Traiga medicamentos para prevenir y tratar la diarrea
- Hágase una revisión dental
- Lleve consigo un par de lentes o lentes de contacto extra y una prescripción escrita de su oftalmólogo
- Si tiene algún problema de salud actual, hable con su proveedor de asistencia sanitaria acerca de su viaje. Pídale a su médico una carta con su historial médico y medicamentos prescritos. Lleve consigo un botiquín con los medicamentos y otros artículos que necesite para su viaje

Mientras viaja a su destino

- El viajar puede ser agotador; duerma todo lo posible antes de salir de viaje
- Si sufre de mareos por movimiento (cinetosis) y planea viajar en avión, tome un asiento ubicado encima del ala. Intente mover la cabeza lo menos posible. Puede tomar un medicamento contra las náuseas para los síntomas
- Use ropa holgada y zapatos cómodos
- Beba suficiente agua o jugo y evite el alcohol y las bebidas que contengan cafeína para prevenir la deshidratación
- Consuma comidas ligeras

- Camine y estire las piernas para ayudar a mejorar la circulación
- Al llegar a su destino, trate de comer y dormir conforme a la hora local

Seguridad del agua y los alimentos en países en vías de desarrollo

- Consuma alimentos que estén bien cocinados y se sirvan calientes. Evite alimentos que se sirvan a temperatura ambiente. No consuma alimentos de los puestos de venta callejeros
- Beba agua embotellada, bebidas embotelladas o bebidas hechas con agua hervida. No beba agua del grifo. Se puede utilizar hielo hecho con agua purificada o desinfectada.
- Utilice agua embotellada o hervida para lavarse los dientes
- Asegúrese de que los productos lácteos, como la leche, el queso o el yogur estén pasteurizados y refrigerados. Si tiene dudas, evite su consumo
- No consuma natillas, mousse, mayonesa o salsa holandesa
- No consuma verduras crudas, ensaladas o frutas que no se puedan pelar, como uvas o fresas. Lave y pele sus propias frutas y verduras. No consuma productos que tengan la piel cortada o magullada
- No consuma carne, pescado o marisco poco cocinados o crudos

Protección solar

- Proteja la piel y los ojos del daño causado por el sol. Lleve ropa que cubra la piel y ojos, como sombreros de ala ancha y lentes de sol con protección ultravioleta o UV
- Aplíquese un protector solar con un FPS 30 (factor de protección solar) 30 minutos antes de salir al sol. Aplíquese el protector solar conforme

a las instrucciones que aparecen en la etiqueta. Utilice un bálsamo labial con un FPS de 30 o superior

- Aplíquese el repelente entre 15 y 30 minutos después del protector solar. No se recomienda el uso de productos que combinan el protector solar y el repelente. El protector solar puede volver a aplicarse tras el repelente
- Evite o limite su tiempo de exposición al sol entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Los rayos solares son más intensos en altitudes elevadas y cuando se reflejan sobre nieve, agua y arena
- Para obtener más información sobre la seguridad bajo el sol, consulte [HealthLinkBC File #26 Seguridad bajo el sol para los niños](#)

Relaciones sexuales seguras

- Siempre use un condón (preservativo) para la actividad sexual. Los condones no pueden prevenir todas las infecciones de transmisión sexual pero pueden reducir el riesgo
- Las mujeres que solo utilizan el diafragma deben pedir a sus parejas masculinas que también utilicen un condón. Evite tener actividades sexuales durante las que los fluidos sexuales puedan entrar en el cuerpo

Prevención de lesiones

- Use zapatos de puntera cerrada para prevenir cortes, heridas, mordeduras de insectos o de serpiente o infecciones por parásitos
- Tenga mucho cuidado al conducir en un país extranjero y en caminos desconocidos. Utilice su cinturón de seguridad. No consuma alcohol si va a conducir. Use su sentido común y esté precavido

Natación

- Sumérgase o nade solo en piscinas con agua limpia y desinfectada

- No nade en aguas tropicales, arroyos, canales o lagos que puedan tener parásitos que causen enfermedades
- No nade en el océano si este se encuentra cerca de desembocaduras de aguas residuales o arroyos de agua dulce

Mordeduras de animales

- A excepción de la Antártida, la rabia está presente en todo el mundo, con un mayor riesgo en América Central y del Sur y en el Caribe. Se transmite por lametones, mordeduras o arañazos de animales domésticos y salvajes infectados por la rabia
- No acaricie ni alimente a perros, a gatos o a otros animales domésticos. Evite el contacto con todos los animales salvajes, incluidos los monos
- Si lo muerden o arañan, limpie la herida de inmediato con jabón y agua limpia. Pregunte a las autoridades locales de salud pública si necesita recibir tratamiento contra la rabia. Comuníquese con su autoridad de salud local cuando regrese a casa para completar el tratamiento contra la rabia
- Para obtener más información sobre la rabia, consulte [HealthLinkBC File #07a Rabia](#)

Prevención de las enfermedades transmitidas por los insectos

- Las picaduras de los insectos pueden propagar diversas enfermedades como la fiebre del dengue, la malaria, la fiebre amarilla y la encefalitis japonesa. Tenga especial cuidado en regiones tropicales
- Lleve consigo y use el repelente de mosquitos
- Para obtener más información sobre los repelentes de mosquitos y la prevención de las picaduras de mosquitos, consulte [HealthLinkBC File #41f Prevención de la malaria](#)