

Recomendaciones antes de viajar



Antes del viaje:



- Infórmate sobre los hábitos del país y sobre los riesgos para la salud pública eventuales
- Si vas a países subdesarrollados, deberías ir al médico o a tu Centro de Salud, unas 4 ó 6 semanas antes del viaje.
- Los aspectos más importantes que determinan el riesgo del viaje son: el destino, la duración de la estancia, la higiene en los alimentos y deficiencias del alojamiento y el objetivo del viaje.

Vacunación y tratamiento profiláctico:

- Puede ser necesaria la vacunación (ej. Hepatitis A, Tétano, etc.,...) dependiendo del país de destino.
- **Fiebre amarilla:** La vacuna está hecha en el centro de vacunación internacional y debe ser puesta 10 días antes de la salida.
- **Malaria:** Necesario para aquellos que viajen a India, Países del Sur de Asia, el Este del Mediterráneo, África y Sudamérica.

Medidas preventivas:

- Bebidas: Beber agua embotellada, hervida o desinfectada;
- Beber solo te, café u otras bebidas embotelladas y cerradas herméticamente;

- Beber leche hervida o pasteurizada.
- Evitar el hielo, ya que suele ser hecho con agua del grifo.

Alimentos:

- Come frutas o vegetales cocinadas o peladas si no están cocinadas.
- Comer todo bien cocinado y recién hecho
- Evitar alimentos o salsas hechas con huevos crudos o mal preparados (mayonesa o Mouse)
- Alejarse de las zonas con mosquitos y aguas contaminadas
- Cuidado con los baños de sol

Kit básico para viajar

- Anti inflamatorios
- Analgésicos
- Medicamentos contra la fiebre
- Antihistamínicos
- Medicamentos contra la diarrea
- Esparadrapo o tiritas
- Algodón y producto desinfectante
- Medicinas usuales

