

RECOMENDACIONES EN VIAJES INTERNACIONALES

ANTES DEL VIAJE...

No deje para el final los aspectos sanitarios de su viaje.

Si va a visitar un país tropical, subtropical o en vías de desarrollo, concierte una cita con su Centro de Vacunación Internacional al menos un mes y medio antes de la partida:
www.msssi.gob.es/cvi

Teléfono 901 400 100

- **Me voy de viaje al extranjero: ¿Tengo que vacunarme?**

Dependiendo de la zona y características del viaje, pueden ser recomendables diferentes vacunas: tétanos, hepatitis, fiebre tifoidea, polio, cólera... Acuda a su Centro de Vacunación Internacional, donde le asesorarán de forma personalizada.

DURANTE EL VIAJE...

Si está tomando algún medicamento, lleve consigo la medicación necesaria para todo el tiempo que dure el viaje.

Durante el viaje lleve sus medicamentos guardados en el equipaje de mano, dentro de sus envases originales, y con el etiquetado bien visible.

Si viaja al extranjero, los medicamentos con receta deben ir acompañados de un informe firmado por el médico.

No se olvide de llevar un botiquín de primeros auxilios.

BOTIQUIN DE VIAJE

Es importante llevar un botiquín de primeros auxilios, especialmente en viajes a países en desarrollo y donde la asistencia o disponibilidad de medicamentos no es segura.

- **¿Cuál debe ser el contenido de un botiquín de viaje?**

- ✓ Analgésicos (paracetamol)
- ✓ Antiséptico para heridas (povidona yodada, clorhexidina...)
- ✓ Gasas y apósitos estériles
- ✓ Tijeras

- ✓ Termómetro
- ✓ Esparadrapo adhesivo
- ✓ Vendas
- ✓ Sales para rehidratación oral

Como complemento, según el destino y las necesidades individuales:

- ✓ Antidiarreicos
- ✓ Medicación antipalúdica (para prevención de la malaria).
- ✓ Desinfectantes de agua
- ✓ Jeringuillas y agujas estériles
- ✓ Preservativos

DESPUÉS DEL VIAJE...

Algunas enfermedades contraídas en zonas tropicales y subtropicales no manifiestan los síntomas inmediatamente, sino un tiempo después.

Ante cualquier duda, consulte con su médico e infórmele que ha realizado un viaje en los últimos 12 meses a una zona tropical.

En algunos países la vacunación contra la fiebre amarilla es obligatoria para los viajeros, y exigen la presentación del Certificado Internacional de Vacunación.



- **¿Dónde me puedo vacunar frente a la Fiebre Amarilla?**

Los únicos centros autorizados para administrar la vacuna frente a la fiebre amarilla son los Centros de Vacunación Internacional, donde estudiarán su caso y le asesorarán de manera individualizada.

Como recomendación general la vacuna debería administrarse al menos 10 días antes del inicio del viaje. Una vez administrada se le entregará el Certificado Internacional de Vacunación contra la Fiebre Amarilla, que tiene una vigencia de 10 años.

- **¿Dónde está el Centro de Vacunación Internacional (CVI) más cercano?**

Puede localizar su Centro de Vacunación Internacional en la dirección web www.msssi.gob.es/cvi, o en el teléfono 901 400 100



DIARREA DEL VIAJERO

La diarrea es uno de los problemas sanitarios más comunes entre los viajeros a zonas en vías de desarrollo.

Aparece por el consumo de agua o alimentos contaminados por innumerables microorganismos (bacterias, protozoos, virus...)

- **¿Qué puedo hacer para prevenir la "diarrea del viajero"?**

Evite consumir alimentos crudos. Comer sólo las frutas y verduras que se puedan pelar.

Coma sólo alimentos que hayan sido cocinados totalmente y que todavía estén calientes.

No beba agua que no se haya desinfectado o hervido previamente.

No admita cubitos de hielo en las bebidas si no se tiene certeza que se ha preparado con agua segura.

Evitar la comida de los vendedores callejeros.

- **¿Cómo actuar en caso de que aparezca la diarrea durante el viaje?**

Aumente la ingesta de líquidos. Lo importante es no deshidratarse.

Prepare sobres de rehidratación oral con agua de bebida segura (embotellada, hervida...) e ingiera esta solución durante los días que dure la diarrea.

Puede utilizarse un antidiarreico (loperamida) para aliviar los síntomas de la diarrea, aunque no debe administrarse durante más de 48 horas.

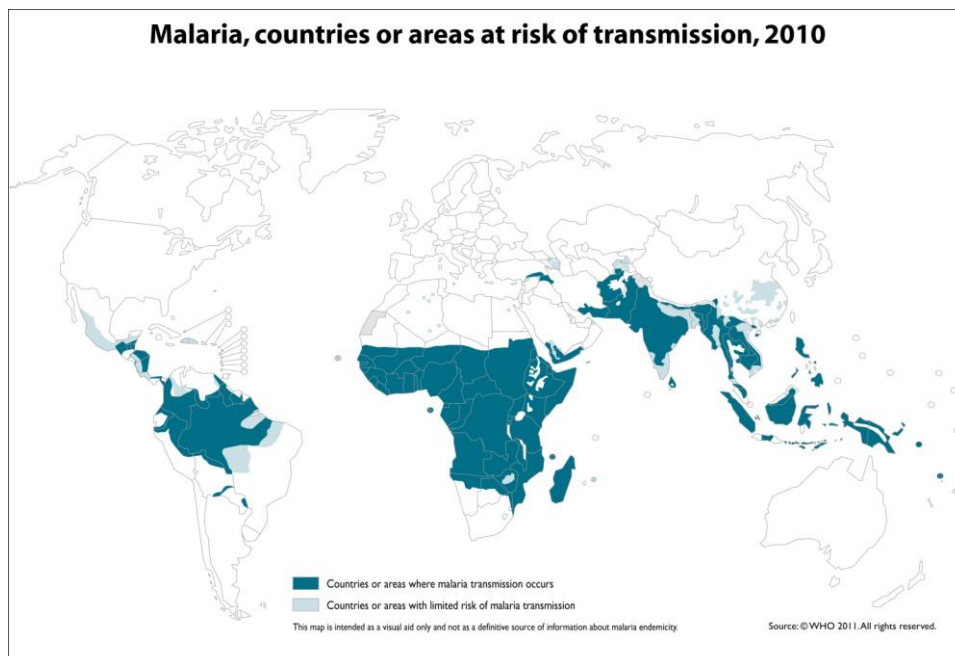
MALARIA

La malaria o paludismo es una enfermedad infecciosa causada por un protozoo parásito denominado Plasmodium.

Se transmite a través de la picadura del mosquito *Anopheles*.

- **¿En qué países hay riesgo de adquirir malaria?**

Es una enfermedad muy extendida en zonas tropicales y subtropicales: África tropical, África Subsahariana, Sudeste Asiático, Oriente Medio, India, América Central y zona del Amazonas.



The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.



- **¿Cómo se puede prevenir la malaria?**

Actualmente no existe una vacuna eficaz frente a la malaria. La mejor manera de prevenir el paludismo es:

Evitar la picadura del mosquito

+

Tomar medicación preventiva contra el paludismo (quimioprofilaxis)

- **¿Cómo se puede evitar la picadura del mosquito?**

Evitar la picadura del mosquito es la primera línea de defensa frente al paludismo.

Las picaduras suelen producirse en los períodos del día con poca luz (entre el anochecer y el amanecer...).

Es importante protegerse con ropa de manga larga y pantalones largos.

Evitar la ropa de colores oscuros, ya que atraen a los mosquitos.

Aplicarse un repelente de insectos sobre las zonas de la piel expuestas.

Antes de acostarse rociar la habitación con un insecticida (en spray, eléctrico...)

Puede ser útil colocar una mosquitera impregnada en permetrina alrededor de la cama, fijándola bien bajo el colchón.

- **¿Qué repelente de insectos debo utilizar en una zona con riesgo de malaria?**

Entre los repelentes más eficaces en zonas de riesgo elevado se encuentra el DEET, y como alternativas el IR3535 o la Icaridina.

- **¿Qué medicación debo tomar para prevenir la malaria?**

La medicación antipalúdica varía según la zona a visitar, y debe ser prescrita por médicos especializados.

La toma de medicamentos antipalúdicos a dosis preventivas debe realizarse antes, durante y después de la estancia en una zona con malaria.

Acuda a su Centro de Vacunación Internacional, donde le asesorarán de forma personalizada.

CENTROS DE VACUNACION INTERNACIONAL (CVI)

en la provincia de PONTEVEDRA

CIUDAD	CVI	DIRECCION	TELÉFONO
PONTEVEDRA	COMPLEJO HOSPITALARIO DE PONTEVEDRA <i>(Servicio de Medicina Preventiva)</i>	C/ Mourente, s/n 36002. Pontevedra	986 80 00 04
VILAGARCIA	HOSPITAL DO SALNES <i>(Servicio de Medicina Preventiva)</i>	C/ Lugar Estromil-Ande 36000 - Vilagarcía de Arousa	986 56 80 64
VIGO	SANIDAD EXTERIOR	Estación Marítima del Puerto de Vigo 36201 - Vigo (Pontevedra)	986 98 91 51 / 52 / 59 / 60 / 61
	COMPLEJO HOSPITALARIO DE VIGO <i>(Servicio de Medicina Preventiva)</i>	R/ Pizarro, 22 36204 - Vigo (Pontevedra)	986 81 60 00 986 82 47 33
		R/ Meixoeiro, s/n 36200 - Vigo (Pontevedra) Tfno: 986 81 17 62	986 81 17 62

Información obtenida de la web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
www.msssi.gob.es/cvi