

Miércoles, 27 de junio de 2012

Consejos ante viajes al extranjero

Se aproxima la temporada en la que la mayor parte de la gente toma sus vacaciones. Tanto si vamos a viajar por nuestro país, a otro parecido al nuestro o bien, aquellos más aventureros, a países en desarrollo y con culturas y condiciones distintas a las nuestras, es importante no olvidar algunos de estos consejos.

Asistencia Sanitaria

Se debe conocer la cobertura que ofrece el sistema de asistencia sanitaria del país de destino. En el Instituto Nacional de la Seguridad Social, oficina de Yanguas y Miranda o en su pag. web, puede obtenerse la tarjeta de Asistencia Sanitaria Europea, indispensable para recibir asistencia en los países de la Unión Europea. Para viajar a países sin asistencia sanitaria pública y poco desarrollados es conveniente concertar un seguro de asistencia sanitaria con una cobertura razonable.

Durante el viaje

En los traslados o vuelos de larga duración, sobre todo en personas de edad avanzada, es conveniente hacer los ejercicios de movilización que el medio permita (cambios posturales, caminar hasta el servicio, etc.) e hidratarse convenientemente. En los traslados en coche, descanse cada dos horas y beba alguna bebida no alcohólica.

Botiquín

En caso de padecer alguna enfermedad que requiera de algún medicamento específico, es recomendable que el médico prescriba la medicación necesaria en cantidad suficiente para cubrir el período de tiempo que dure su estancia fuera de su domicilio.

Las personas con problemas alérgicos, deben tener en cuenta la época estacional del país de destino y la posibilidad de que se produzca una crisis durante el viaje por lo que no deben olvidar la medicación necesaria para una reacción alérgica.

Siempre es útil llevar un desinfectante y material de cura de fácil aplicación. También son imprescindibles las cremas solares, los repelentes de mosquitos y las sales de rehidratación oral.

Vacunaciones obligatorias

La selección de las vacunas para un viaje determinado dependerá de la situación sanitaria concreta del país a visitar, de las enfermedades endémicas que le afecten, de las características del viaje (no se corren los mismos riesgos en un viaje de aventura que en uno organizado y no es lo mismo un viaje a una zona rural que a una zona urbana), de la duración del mismo, de la situación general de salud del propio viajero y del tiempo disponible antes del viaje.

Algunas vacunaciones están sometidas a reglamentación internacional, pudiendo exigirse un Certificado Internacional de Vacunación por las autoridades locales del país que se visita.

En Navarra el Centro de Vacunación se encuentra en la calle Iturralde y Suit, 13 bis, Teléfono 948 97-93-10.

Es muy importante comprobar si existen contraindicaciones antes de ser administrada una vacuna.

El Paludismo

El Paludismo o Malaria es una enfermedad muy extendida que afecta prácticamente a todos los países tropicales. Se transmite a través de la picadura de un mosquito (Anófeles). Dado que esta enfermedad puede resultar grave, e incluso mortal, es importante hacer una prevención de la misma. Como en la actualidad no se dispone de una vacuna eficaz, la profilaxis se basará en la conjunción de las siguientes medidas:

- Ser consciente del riesgo. Todo viajero que va a zonas de paludismo debe conocer el riesgo de infección, saber como protegerse y consultar a un médico en caso de fiebre.
- Evitar la picadura del mosquito
- Tomar la quimioprofilaxis adecuada y deberá continuarse durante las cuatro semanas siguientes al abandono de la zona palúdica

En la página web del Ministerio de Sanidad y Consumo www.msc.es/sanitarios/consejos/vacExt.do se puede obtener información sobre las vacunas necesarias y otros consejos para viajeros.

Cuidado con el agua

El agua es un importante transmisor de enfermedades infecciosas. Es recomendable beber sólo agua que ofrezca suficientes garantías o agua embotellada que deberá ser abierta en su presencia. No admitir cubitos de hielo en las bebidas ya que pueden estar preparados con aguas contaminadas.

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.

En el caso de aguas potencialmente peligrosas, éstas pueden ser tratadas de forma sencilla: Ebullición durante 10 minutos o cloración con 2 gotas de lejía por litro. Esperar 30 minutos antes de consumirla.

Alteraciones digestivas

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 hortalizas que se vayan a consumir en fresco se mantendrán media hora en agua tratada con lejía. Las carnes y pescados deben consumirse suficientemente cocinados. No ingerir moluscos crudos o poco cocinados (almejas, chirlas, berberechos, mejillones, etc.)

Se recomienda consumir sólo fruta pelada, o bien, lavada con agua apta para el consumo humano y unas gotas de lejía.

Las modificaciones en las condiciones de la alimentación, los horarios, el hábitat, etc. producidos durante el viaje pueden desencadenar alteraciones digestivas.

Diarrea del viajero: Enfermedad que, lamentablemente, se presenta con frecuencia en los viajeros, sobre todo los que se dirigen a zonas subdesarrolladas. El origen suele ser la ingestión de alimentos en malas condiciones, por lo que la mejor profilaxis radica en un buen cuidado con los alimentos y las bebidas.

Estreñimiento: Se puede producir por transgresiones dietéticas y modificaciones en los hábitos alimenticios así como por la inmovilidad prolongada en los viajes.

Dolores de estómago: Suele estar producido en personas susceptibles por abusar de picantes, condimentos, bebidas alcohólicas y frutas ácidas. Basta a veces con restablecer el equilibrio alimentario con una dieta apropiada para resolver el problema.

Cuidado con los baños

En agua dulce: En los trópicos los cursos de agua, canales, lagos, etc. pueden estar infectados por larvas que penetran en la piel y provocan enfermedades. Hay que evitar lavarse y bañarse en aguas que puedan estar contaminadas por excrementos humanos y animales, ya que pueden ser vías de transmisión de infecciones de ojos, oídos e intestinales.

En agua de mar: En principio los baños en el mar no implican riesgos de enfermedades transmisibles. Las picaduras de medusa provocan fuertes dolores e irritaciones de la piel. En ciertas regiones los bañistas deben usar algún tipo de calzado que les proteja de las mordeduras y picaduras de los peces, contra la dermatitis por los corales y contra los crustáceos, mariscos y anémonas de mar tóxicos.

Protección contra los animales

Se aconseja sacudir las sábanas y mantas antes de acostarse, así como la ropa y el calzado antes de vestirse, por si algún insecto u otro animal se hubiera ocultado en ellos.

Es conveniente evitar el contacto con cualquier tipo de animales, incluidos los domésticos, ya que éstos pueden no estar controlados sanitariamente.

Para protegerse contra la picadura de los mosquitos y otros animales, son válidas las siguientes recomendaciones:

- Si es posible, evitar salir entre el anochecer y el amanecer pues los mosquitos pican habitualmente durante este período; si se sale por la noche llevar ropa con manga larga y pantalones largos y evitar los colores oscuros que atraen a los mosquitos.
- Impregnar las partes expuestas del cuerpo con un repelente.
- Si los mosquitos pueden penetrar en la habitación, colocar una mosquitera alrededor de la cama fijándola bajo el colchón y asegurarse de que no esté rota y de que ningún mosquito haya quedado atrapado en el interior. Para mejorar la protección puede impregnarse la mosquitera con permetrina o deltametrina.

- Pulverizar insecticidas, utilizar difusores de insecticidas (eléctrico o a pilas) que estén provistos de pastillas impregnadas de piretrinas o hacer quemar en las habitaciones durante la noche serpentinas antimosquitos que contengan piretrinas.
- Las serpientes muerden y los escorpiones pican como reflejo de defensa, especialmente de noche. El uso de calzado apropiado y sólido es muy importante para caminar de noche en zonas habitadas por serpientes. Es conveniente examinar el calzado y la ropa antes de ponérselo, sobre todo por la mañana, ya que las serpientes y los escorpiones tienden a resguardarse en ellos.