

El Ministerio de Sanidad pone en marcha el programa "La salud también viaja 2014" para recordar a quienes vayan a viajar al extranjero que consulten en un centro de vacunación internacional. Dichos centros facilitan información personalizada y recomendaciones de vacunación, especialmente en el caso de países tropicales o destinos poco frecuentes

Para evitar esperas innecesarias y para hacer posible la mejor atención sanitaria, estos centros tienen habilitado un sistema de cita previa. Además, es aconsejable que los viajeros se informen de las vacunas necesarias con suficiente antelación, ya que hay ciertas profilaxis que necesitan un periodo de tiempo antes del viaje para ser efectivas. En este sentido, se dispone en la página Web de este Ministerio, de un enlace de acceso telemático de los ciudadanos a la autogeneración de consejos sanitarios (vacunas obligatorias, vacunas aconsejables, necesidad o no de quimioprofilaxis antipalúdica, etc.) cumplimentando los datos inherentes al viaje en cuestión, y la posibilidad de auto-concertarse una cita previa en cualquier servicio de vacunación internacional (<http://www.msssi.gob.es/sanitarios/consejos/vacExt.do>).

Otra recomendación del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad es que, al regresar, y dado que algunas enfermedades no se manifiestan de manera inmediata, pongan en conocimiento de su médico de familia o de atención primaria cualquier síntoma que pudiera tener relación con el viaje.

Recomendaciones Generales

Las recomendaciones básicas que los viajeros deben seguir cuando van a visitar países tropicales o donde exista algún riesgo para la salud son:

Consultar al menos un mes o un mes y medio antes del viaje a un centro de vacunación internacional para conocer la situación sanitaria del país y las medidas de prevención que deban adoptarse. También deben informarse de las vacunas o tratamientos preventivos necesarios para el país que se visita (algunos de ellos necesitan varios días e incluso semanas para ser efectivos, por lo que es necesario administrarlos con suficiente tiempo).

Visitar al médico antes del viaje si se padece alguna enfermedad o alergia o se esté tomando algún tratamiento. Es aconsejable tener un informe médico preparado y llevar la cantidad suficiente de medicación repartida en la maleta y bolso de mano en el caso de las personas sometidas a tratamiento. Hay que recordar a los viajeros que consulten las medidas de seguridad de los aeropuertos para que puedan organizar su equipaje de forma adecuada.

Elegir ropa y calzado adecuados y llevar un pequeño botiquín que contenga material de cura.

En el país de destino, precaución con los alimentos y bebidas, que son la causa más frecuente de enfermedad en el viajero. Algunos consejos:

Lavarse las manos con frecuencia para evitar infecciones.

Beber agua embotellada o tratada y evitar el consumo de hielo que no haya sido preparado con agua segura.

Consumir sólo leche envasada y derivados lácteos higienizados.

Precaución con la repostería y los helados.

Las comidas deben estar cocinadas y conservadas a temperatura adecuada: evitar los productos crudos y tener especial cuidado con las salsas y los preparados que contengan huevo crudo.

La fruta debe ser pelada personalmente.

Evitar el consumo de productos de mercadillos ambulantes.

Especial atención a los riesgos relacionados con el entorno:

Protegerse del calor, de la humedad y de la exposición directa al sol, especialmente en las personas mayores y los niños.

Protegerse contra picaduras de insectos con ropa adecuada, usar repelentes y, si fuera necesario, mosquitera para dormir.

Extremar las medidas para evitar contagios en lugares de baño.

Cuidar la higiene personal.

Fuente: [Médicos y Pacientes](#) (16/05/2014)