

Salud y Viajes

Fecha de actualización: Febrero 2016
Centro elaborador: Asesoría de Salud

Nunca como en la actualidad se ha tenido la capacidad de desplazarse tanto, cada vez se viaja con más frecuencia, de manera más rápida, y a lugares más distantes. Los motivos son múltiples: migratorios, militares, turísticos, comerciales, etc.

La posibilidad de adquirir una enfermedad varía enormemente dependiendo de las condiciones del viajero y del viaje. En esta ficha aconsejamos sobre las medidas preventivas en viajes a las zonas tropicales y subtropicales.

Los factores de riesgo más reconocidos para la adquisición de una enfermedad infecciosa durante un viaje son:

- Inexperiencia en tomar medidas higiénicas
- Tener una enfermedad crónica o estar bajo de defensas
- Niños y embarazadas
- Visitar zonas rurales o fuera de las rutas turísticas habituales
- Duración del viaje superior a 4 semanas
- Viajar al África subsahariana (sobre todo a África occidental) y más aún si coincide con la época de lluvias.

Los viajeros de larga estancia como cooperantes constituyen un grupo especial, los que además de poder adquirir las enfermedades típicas del turista están en riesgo de las enfermedades endémicas de la zona que afectan a la población local.

Es muy recomendable que todo viajero reciba una información sanitaria antes de su partida. Se debe realizar una cuidadosa valoración de los riesgos específicos a los que va estar sometido, teniendo en cuenta todos los factores que aconsejan o desaconsejan una vacunación o una profilaxis determinada. Sólo de esta forma se evita la administración indiscriminada de medicamentos (que no están carentes de efectos secundarios, que son caros y que suponen una incomodidad y estrés para el viajero) o la protección insuficiente (con la consiguiente mortalidad y el hipotético riesgo de diseminación de la enfermedad), por tanto es aconsejable conocer los riesgos sanitarios del país de destino para poder adoptar las mejores medidas preventivas.

Conviene consultar con un **Centro Especializado en Medicina del viajero** por lo menos 4 semanas antes del viaje y conocer la situación sanitaria del país de destino.

Las vacunas son la mejor medida preventiva para evitar algunas enfermedades. Infórmate de con cuanto tiempo de antelación debes vacunarte. Si vas a viajar a un país exótico o tropical debes vacunarte al menos con un mes de antelación. Debes actualizar el Certificado Internacional de Vacunaciones (la cartilla amarilla) y llevarla siempre a mano. Las personas alérgicas a medicamentos deben llevar un documento que informe de la alergia que padecen.

Infórmate de los convenios sanitarios que puede haber con el país de destino, no obstante es recomendable disponer de la cobertura de un seguro de salud de viaje. (ver apartado de seguros de la ficha)

Los niños, las embarazadas, las personas mayores y los que tienes patologías o enfermedades crónicas deberán tomar siempre medidas preventivas.

Consejos para tener en cuenta antes de iniciar el viaje:

- Concertar una visita a un centro de atención al viajero 4-5 semanas antes de viajar
- Durante el viaje siempre utilizar agua potable para beber, preparar alimentos, uso domestico e higiene personal (agua embotellada o tratada con cloro). El agua y los alimentos contaminados constituyen la fuente principal de enfermedades como el cólera, fiebre tifoidea o la hepatitis A, evitar el hielo si no procede de agua higienizada.
- Con los alimentos seguir el consejo "Cuécelo, pévalo u olvídalos"
- Protégete de las picaduras de insectos utilizando repelentes, ropa adecuada y durmiendo con mosquitera
- Evitar los baños en agua dulce, ya que pueden ser origen de muchas enfermedades.
- Utilizar siempre calzado adecuado, no caminar nunca descalzo.
- Evitar el contacto con animales desconocidos que pueden ser transmisores de enfermedades
- En caso de tener relaciones sexuales de riesgo, utilizar siempre preservativo.
- En el trópico la exposición al sol puede provocar insolaciones graves. Es muy importante protegerse con cremas de factor alto, gafas, sombreros, etc.
- Si al retorno del viaje tienes algún síntoma, consúltalo inmediatamente, algunas enfermedades pueden aparecer meses después de haber regresado del viaje.

Es importante viajar con un **botiquín básico** para hacer frente a cualquier eventualidad. Le recomendamos que viaje con material general de curas (Algodón, tiritas, gasas, desinfectantes, tijeras), repelente de mosquitos, termómetro, analgésicos (paracetamol o Ibuprofeno), antidiarreicos, antiácidos, sobres para hacer suero fisiológico, etc. No olvide su medicación habitual si está sometido algún tratamiento, su médico le indicara si debe llevar algún tipo de fármaco adicional dependiendo de la zona y duración del viaje.

Donde acudir antes del viaje

Sanidad Exterior

C/ Francisco Silvela, 57. 1ª planta
28028 Madrid
Tel.: 91 272 94 35/68
Teléfono cita previa: 91 272 94 41/42/43
Horario: L a J de 9 a 14h y de 16 a 18h, V de 9 a 14h
vacui.fcossil.madrid@seap.minhap.es
www.msc.es/sanidadexterior

Fundación Jiménez Díaz

Consulta Médica del viajero
Avda. Reyes Católicos, 2
28040 Madrid
Tel. cita previa: 915 494 039/ 902 11 11 52
www.fjd.es

Centro Monográfico de Salud Internacional

Ayuntamiento de Madrid
C/ Montesa, 22. Edificio A. Planta baja
28006 Madrid
Teléfono cita previa: 902 333 010
Horario: L a V de 8,30 a 14h
mspinternacional@madrid.es
www.madridsalud.es/centros/internacional.php

Hospital Carlos III. Unidad del viajero

C/ Silesio Delgado, 10
28029 Madrid
Teléfono cita previa: 914 532 672/ 914 532 780
www.madrid.org/saludviajero

El Servicio de Pediatría del Hospital Carlos III cuenta con una consulta específica para el niño viajero. Puede solicitar cita para la Unidad del Niño Viajero mediante los teléfonos **914 532 672** ó **914 532 780** o de forma presencial en la Secretaría de la Unidad del Viajero (primera planta).

Hospital 12 de Octubre

Unidad de Vacunación y consejo al Viajero
Centro de actividades Ambulatorias
Avda. De Córdoba s/n. Planta 6ª Bloque C
28041 Madrid
Horario: L a V de 9 a 13h
Tel.: 913 908 000/ 027
www.preventivadel12.org

Donde acudir al regreso del viaje

Si a tu regreso presentas algún síntoma que afecte a tu salud, debes acudir a tu médico de familia, informándole del viaje realizado. La fiebre después de regresar de una zona endémica de paludismo supone una urgencia y los viajeros afectados deben buscar atención médica inmediatamente. Cuando estés siendo valorado por un médico, no olvides informarle de tu viaje.

Se ha desarrollado un programa en el **Hospital Ramón y Cajal** (Unidad de Medicina Tropical), pionero para inmigrantes residentes en España que regresan a sus lugares de origen para visita familiar o vacaciones “ **Nuevos ciudadanos, nuevos pacientes**”. La mayoría de ellos pese a ser jóvenes y sanos llevan en España algo más de un año y en ese tiempo han perdido la inmunidad frente a las enfermedades típicas de su país natal, sobre todo niños, jóvenes y mujeres embarazadas. Puedes acudir al:

Hospital Ramón y Cajal

Unidad de Medicina Tropical
Ctra. de Colmenar, Km 9,1
Teléfono cita previa: 913 368 108

Hospital Carlos III. Unidad del viajero

C/ Silesio Delgado, 10
28029 Madrid
www.madrid.org/saludviajero
Teléfono cita previa: 914 532 672/ 914 532 780

Información en Internet

www.saludentreculturas.es
www.msssi.gob.es/sanitarios/consejos/vacExt.do
www.vacunasyviajes.es
www.viajarsano.com
www.msc.es (La salud también viaja)
www.istm.org (en inglés)
www.ricet.es (Red de Investigación en Enfermedades Tropicales)
www.semetsi.es (Sociedad Española de Medicina Tropical)
www.comoviajarsano.com Aplicación gratuita en Apple Store y Google Play Store, de GSK, para viajeros internacionales
www.who.int/ith/es
www.antesdeviajar.com
www.viajartranquilo.com
www.psglobal.es/salud-y-viajes
www.amse.es
www.vacunasenviajes.com

Seguros de viaje

Cuando estés planeando realizar un viaje fuera de España es muy conveniente que te plantees el contratar un **seguro medico de viaje**, por si surge algún imprevisto. El pagar cualquier servicio médico fuera de España suele resultar muy caro.

Un seguro Medico de viaje incluye las siguientes coberturas básicas:

- Atención Medica de emergencia
- Gastos de Hospitalización, medicamentos, pruebas médicas, análisis, etc.
- Atención medica en caso de accidentes.

Además muchos seguros ofrecen coberturas adicionales como:

- Evacuación de emergencia
- Asistencia legal
- Repatriación en caso de enfermedad, accidente o fallecimiento
- Coberturas en caso de pérdida de equipaje o cancelación del viaje por una enfermedad u otra causa

Normalmente las agencias de viajes incluyen un seguro de viaje en los paquetes turísticos pero son coberturas muy básicas, también algunas tarjetas de crédito incluyen ciertas coberturas si pagas el viaje con ellas.

El carné joven lleva asociado un seguro de viajes con SecurCaixa Tel.: 913 590 426, anteponer 0034 si llamas de fuera de España (gratuito a cobro revertido).

Consulta condiciones en la página web: www.carnejovenmadrid.com

Carnet Joven Comunidad de Madrid

C/ Recoletos, 1, esquina Paseo de Recoletos, 14
28001 Madrid

Y en:

C/ Fernando el Católico, 88
28015 Madrid

Tel.: 900 708 010

carnejovenmadrid@madrid.org

LOS SERVICIOS DE INFORMACIÓN JUVENIL NO SE HACEN RESPONSABLES DE LAS ENTIDADES PRIVADAS QUE SE MENCIONEN