

Más información

SALUD RESPONDE
902 505 060

Delegación Provincial de la Consejería de Salud
Ctra. de Ronda, 101
04071 - Almería
Teléfonos: 950 - 01.37.05 y 950 - 01.36.00



www.ehppo.es



Empresa Pública Hospital de Poniente
CONSEJERÍA DE SALUD

Andalucía
al máximo

Consejos útiles en caso de viajes al extranjero



Empresa Pública Hospital de Poniente
CONSEJERÍA DE SALUD

Planificar bien nuestro **viaje**, sobre todo si este se realiza a una zona tropical, es fundamental para evitar enfermedades y contratiempos que empañen nuestras vacaciones. Debemos ser conscientes que las condiciones higiénicas y sanitarias de los muchos países, y sobre todo los localizados en las regiones tropicales, son muy distintas a las que se dan en nuestro medio. A continuación exponemos un decálogo de **recomendaciones** básicas para todos los viajeros, así como el **botiquín** mínimo aconsejado.

CONSEJOS BÁSICOS PARA EL VIAJERO/A

1. Consultar con un Centro especializado en Medicina del Viajero al menos **4 semanas** antes del viaje.
2. Las vacunas son la mejor medida preventiva para evitar algunas enfermedades.
3. Informarse de los convenios sanitarios que puede haber con el país de destino, en todo caso es recomendable disponer de la cobertura de un seguro de viaje.
4. Los niños, las embarazadas, las personas de edad avanzada y aquellos que tienen una patología crónica son grupos de riesgo y deberán extremar las medidas preventivas. Las personas alérgicas a medicamentos deberían llevar un documento que informe de la alergia que padecen.



5. Es necesario extremar las medidas higiénicas con los alimentos. No hay que olvidar que los alimentos deben ser *“cocinados, pelados, o no tomados”*.
6. El agua es vehículo en la transmisión de muchas enfermedades infecciosas, extremar las precauciones con las bebidas y en los baños, sobre todo si estos últimos son en agua dulce.
7. Los insectos son transmisores de muchas enfermedades. Es prioritario adoptar las medidas necesarias para evitar sus picaduras.
8. La mejor medida para evitar las enfermedades de transmisión sexual es el uso del preservativo.
9. Si a su regreso presenta algún síntoma que afecte a su salud, debe acudir a su médico de cabecera informándole del viaje realizado.
10. **La fiebre después de regresar de una zona endémica de paludismo supone una urgencia y los viajeros afectados deben buscar atención médica inmediatamente.** Cuando esté siendo valorado por un médico, no olvide informarle de su viaje.