

Viaje Internacional: consejos para mantenerse saludable

A continuación se incluyen algunos consejos para que se mantenga saludable cuando viaja a otros países:

Antes de partir

- Planifique con tiempo. Consulte a su médico al menos 6 semanas antes de partir. Algunas vacunas sólo alcanzan la máxima protección unas 6 semanas después de su aplicación.
- Hágase chequeos médicos y dentales antes de viajar, para saber qué problemas puede tener y averiguar qué medicamentos debe llevar.
- Prepárese. Averigüe qué cubrirá su seguro de salud si consulta a un médico en otro país. Lleve los medicamentos que toma regularmente en sus envases originales junto con las recetas de anteojos y cualquier otra que pudiera necesitar. Use un brazalete de identificación médica si es necesario. Lleve un botiquín de primeros auxilios (ver la página siguiente).

Una nota sobre las vacunas

Algunas veces la cantidad de una determinada vacuna no es suficiente para el número de personas que la necesitan.

Cuando esté de viaje

- Sea prudente en cuanto a la comida si está en un país con un alto riesgo de diarrea del viajero. En general, las comidas bien cocidas y muy calientes son las más seguras. Evite consumir alimentos ofrecidos por vendedores ambulantes, productos lácteos no pasteurizados o mariscos en su estado original o sin cocer. Pele usted mismo las frutas. Compre agua de envases cerrados herméticamente o tome bebidas carbonatadas. Evite usar hielo. Use agua embotellada cuando se cepille los dientes.
- Si se dirige a un país con riesgo de malaria, tome los medicamentos preventivos para la malaria que le recete su médico siguiendo sus instrucciones. Recuerde que debe comenzar a tomar los medicamentos contra la malaria antes de viajar, durante el viaje y hasta 4 semanas después de su regreso.

- Evite nadar y realizar otras actividades acuáticas en lagos y arroyos de agua dulce. La esquistosomiasis y la bilharziasis son enfermedades a las que usted puede estar expuesto en algunos lagos y arroyos africanos.
- Si se dirige a un país con un alto riesgo de enfermedades transmitidas por mosquitos, protéjase de los insectos. Los repelentes contra insectos que contienen DEET son los mejores (Relec extra fuerte). Use ropa tratada con permetrina y mosquiteros para la cama mientras duerme.
- Trate de evitar los medios de transporte repletos de gente. Trate de no montar en vehículos sin el cinturón de seguridad. Si conduce una motocicleta, use un casco. Trate de evitar conducir de noche o en zonas desconocidas sin la ayuda y la orientación de los habitantes del lugar.

Cosas que debe incluir en un botiquín de primeros auxilios para sus viajes

- Los medicamentos recetados en sus envases originales.
- Medicamentos para la diarrea y los problemas estomacales. Consulte a su médico sobre la posibilidad de que le recete un antibiótico que pueda llevar en caso de que le dé diarrea, antidiarreico loperamida (marca comercial: Fortasec) y antiácidos.
- Medicamentos para la tos.
- Medicamentos para el dolor, como aspirina, paracetamol (Descongestionantes y antihistamínicos para las alergias. Para viajar, los mejores son los que no producen somnolencia.
- Ungüento antibiótico; apósitos adhesivos; crema de hidrocortisona; para las ampollas; bronceador con protección solar (FPS) 15, como mínimo; y bálsamo para los labios.
- Medicamentos para los mareos, como el dimenhidrinato (marca comercial: biodarmina).
- Tijeras, pinzas, cortaúñas, navaja, termómetro y espejo.