

SALUD DEL VIAJERO

Puntos importantes antes de realizar un viaje

- Evaluar el riesgo del viaje en función del destino, la duración y las actividades que se realizarán en el mismo
- Recibir las vacunas recomendadas
- Es recomendable contratar un seguro médico y chequear clínicas y médicos en el destino
- Llevar la medicación que toma habitualmente en cantidad suficiente en función de la duración del viaje
- Realizar chequeo odontológico
- Confeccionar un botiquín de viaje (algodón, gasa estéril, cinta adhesiva, alcohol, bandas adhesivas, crema para quemadura solar, venda elástica, repelente, permetrina al %, protector solar y protector labial, termómetro, tabletas potabilizadoras de agua, preservativos, medicamentos según prescripción médica)

Momentos importantes

- Antes del viaje: es fundamental evaluar los riesgos que implica el viaje e implementar las medidas preventivas recomendadas a través de las vacunas y las medidas de prevención de la ciertas enfermedades como la malaria, el dengue y la diarrea del viajero entre otras
- Durante el viaje: implementar las medidas de prevención recomendadas previo al viaje en relación a la prevención de la picadura de insectos, la diarrea del viajero, entre otras
- Posterior al viaje: en caso de presentar algún síntoma o haber estado expuesto a situaciones de riesgo en los últimos tres meses, se recomienda consultar al médico para el diagnóstico precoz de infecciones, algunas de las cuales pueden generar escasos síntomas y traer consecuencias.

VACUNAS DEL VIAJERO

El diseño del plan de vacunación es individual para cada viajero.

Para indicar su plan de vacunación, el especialista tendrá en cuenta variables relacionadas con:

- **el viajero**

- edad
- sexo
- inmunizaciones previas
- enfermedades pre-existentes
- alergias
- medicaciones habituales
- embarazo y lactancia.

- **el viaje**

- área geográfica que se visitará
- duración del viaje
- época del año
- alojamiento elegido en cada zona (hoteles, camping, aire libre, etc.)
- actividades a desarrollar

Tipos de vacunas

- **Habituales:** incluidas en el calendario regular de inmunizaciones, son obligatorias y gratuitas para niños (tétanos, difteria, coqueluche o tos convulsa, haemophilus influenzae, sarampión, rubéola, paperas, poliomielitis, hepatitis B, hepatitis A) y adultos (difteria, tétanos)
- **Requeridas:** Fiebre amarilla
- **Recomendadas en situaciones especiales:** fiebre tifoidea, meningococo, influenza, rotavirus, cólera, rabia, varicela, fiebre hemorrágica argentina

Tipo de viaje

ALTO RIESGO	MODERADO RIESGO	BAJO RIESGO
<ul style="list-style-type: none">• Visita a áreas rurales, destinos tropicales o subtropicales• Estadías prolongadas (mayores de tres semanas)• Actividades de riesgo (cazadores, turismo aventura, misioneros, militares)	<ul style="list-style-type: none">• Visita a áreas desarrolladas durante el curso de epidemias• Estadías breves en áreas de alto riesgo	<ul style="list-style-type: none">• Visita a áreas urbanas de países industrializados• Estadías cortas• Actividades sin contacto con la naturaleza

Vacunas recomendables en general:

- Vacuna contra Hepatitis A*
- Vacuna contra Hepatitis B*
- Vacuna contra tétanos-difteria*
- Vacuna contra la poliomielitis*
- Vacuna contra la fiebre tifoidea
- Vacuna antimeningocócica
- Vacuna contra el cólera
- Vacuna contra encefalitis japonesa
- Vacuna contra encefalitis centroeuropea
- Vacuna contra influenza

Si bien son vacunas que integran los calendarios oficiales de varios países algunas fueron recientemente incorporadas y la población adulta podría tener esquemas incompletos.

Prevención de la diarrea del viajero

La diarrea es el trastorno de salud mas frecuente en las personas que viajan y se debe fundamentalmente a la ingesta de agua y alimentos no seguros. Este cuadro se puede prevenir siguiendo algunos consejos útiles:

- Lavarse las manos antes de consumir o preparar alimentos
- Beber únicamente agua potable, bebidas envasadas o agua mineral. NO consumir agua de pozo ni de vertientes naturales.
- Utilizar agua potable para preparar alimentos o lavarse los dientes.
- No usar hielo, ya que generalmente es preparado con agua de la canilla
- No consumir alimentos crudos o mal cocidos (verduras de hoja verde, carne, pescado entre otros)
- No consumir productos lácteos sin pasteurizar
- No consumir alimentos que tengan interrumpida la cadena de frío (que hayan estado expuestos a temperatura ambiente por un período prolongado de tiempo)
- Evite consumir alimentos en puestos callejeros
- Para potabilizar el agua:
 - Hervir el agua durante por lo menos un minuto
 - Agregar 2 o 3 gotas de lavandina (hipoclorito de sodio) por litro y dejar reposar 20 minutos antes de consumir
 - Utilizar pastillas potabilizadoras siguiendo las instrucciones del fabricante

LAS COMIDAS ADECUADAMENTE COCIDAS, LAS BEBIDAS ENVASADAS, LAS INFUSIONES Y LAS FRUTAS LAVADAS Y PELADAS SON SEGURAS
--

En caso de presentar diarrea es fundamental evitar la deshidratación, beber abundante cantidad de líquido (agua mineral, caldo, té, agua de arroz) y consultar al médico.

Prevención de la picadura de insectos

Los insectos, especialmente los mosquitos, pueden transmitir enfermedades serias como la malaria, la fiebre amarilla y el dengue. Por otro lado las pulgas, los piojos, las garrapatas y algunas especies de moscas pueden transmitir otras enfermedades como el tifus y la leishmaniasis por ejemplo

Las medidas de prevención de las picaduras de insecto son universales:

- Utilizar sobre la piel expuesta incluyendo la cara y las manos, repelentes que contengan en su fórmula DEET (NN dietil-metatoluamida), en concentración del 25 al 50%.
- Para niños pequeños y embarazadas, utilizar repelentes que contengan citronella
- Impregnar la ropa y los mosquiteros con productos que contengan permetrina al 3%.
- Se recomienda utilizar ropa de color clara, pantalones y camisas de manga larga
- Evitar los perfumes y cosméticos perfumados porque atraen a los mosquitos

- Restringir las actividades al amanecer y al anochecer ya que es el momento de mayor riesgo de picadura de insectos
- Si se utilizan pantalla solar o crema humectante, deben colocarse antes del repelente
- En caso de fiebre NO tomar aspirina, utilizar ibuprofeno o paracetamol.
- Mantener las habitaciones libre de insectos, utilizar insecticida en aerosol, espiral o tableta termoevaporable
- Consultar al médico por lo menos 10 días previo al viaje para recibir profilaxis contra la malaria o la indicación de la vacuna contra fiebre amarilla, en caso de ser necesario

TODO VIAJERO QUE HAYA VISITADO ÁREAS DE TRANSMISIÓN DE MALARIA QUE TENGA FIEBRE, HAYA RECIBIDO PROFILAXIS O NO, DEBE CONSULTAR AL MÉDICO SIN DEMORA

Manejo de mordeduras y prevención de las rabia

La rabia es una enfermedad extremadamente infrecuente pero si se desencadena NO tiene cura.

Situaciones de riesgo para contraer rabia:

- Mordedura de mamíferos como perros, gatos, murciélagos, mapaches, nonos, coyotes y zorros entre otros (incluye erosiones menores aunque no haya sangrado)
- Lamedura de cualquier animal en las mucosas (ojos, boca, genitales) o sobre la piel lastimada

Ante una situación de riesgo para contraer rabia es fundamental evaluar los siguientes aspectos:

- Prevención del tétanos: se evaluará el estado de vacunación contra el tétanos
- Prevención de la infección de la herida: es fundamental lavarse intensamente con agua y jabón, luego colocarse un antiséptico. En algunos casos es necesario recibir antibióticos.
- Prevención de la rabia: se pueden recibir profilaxis pre-exposición, según el riesgo y la duración del viaje. En caso de no haber recibido esquema de vacunación previa al viaje, y sufrir una herida de riesgo para contraer rabia, es muy importante la consulta precoz para recibir la profilaxis post exposición con vacuna y gama globulina antirrábica según el riesgo de la lesión.

Prevención de la enfermedades de transmisión sexual

Las infecciones de transmisión sexual como la sífilis, la gonorrea, el herpes genital, la hepatitis B, el VIH/SIDA, el papiloma virus humano (HPV) son muy frecuentes tanto en Argentina como en el mundo

Los viajes representan un riesgo para contraer enfermedades de transmisión sexual ya que se puede generar un ambiente de distensión y disimular los cuidados recomendados en este aspecto

Por otro lado existen destinos donde la frecuencia de estas infecciones es muy alta.

Las medidas de prevención son:

- Utilizar preservativo desde el inicio hasta el final de CADA relación sexual, incluyendo el sexo oral
- Evitar mantener relaciones sexuales ante la presencia de síntomas de alguna enfermedad de transmisión sexual tanto en uno mismo como en la pareja y consultar con el médico para su evaluación y tratamiento temprano. Los síntomas son: úlceras, verrugas, irritación, secreción, dolor o picazón en la región genital.

Otras

- Prevención de la enfermedad provocada por la altura
- Prevención de la gripe aviar
- Prevención de las quemaduras solares

CONSULTAS:

www.msal.gov.ar

saludviajero@msal.gov.ar