****

**VACUNACION:** [Información Ministerio de Sanidad y Consumo](http://www.msc.es/Diseno/informacionProfesional/profesional_sanidad_exterior.htm)

Las siguientes vacunas son recomendadas:

-Tetano/disteria

-Fiebre tifoideas

-Hepatitis A y B

-Malaria/paludismo

-Fiebre amarilla sólo obligatoria para Brasil.

En Murcia, acudir a Inspección Médica en C/ Andrés Vaquero (Sto. Domingo a Arco San Juan, la primera a mano dcha.) y pedir cita al 968 989073.

En los últimos años se ha producido un gran incremento en el número de personas que viajan a países exóticos o tropicales y también ha aumentado la rapidez con que se realizan estos desplazamientos. Este considerable aumento en el volumen de viajeros internacionales provoca que muchas personas estén en contacto con enfermedades infecciosas diferentes a las de su entorno habitual. Las enfermedades emergentes y reemergentes pueden suponer un importante riesgo para la salud. Por ello el viajero debe conocer los riesgos a los que se enfrenta para adoptar las medidas preventivas adecuadas.

Las recomendaciones sanitarias han de realizarse de forma individualizada debido a que el riesgo de adquirir enfermedades, varia entre otros muchos factores, de un país a otro, de la zona que se visita de la época del año y de la duración y tipo de viaje, así como de las características propias de cada viajero.

Para conocer las medidas preventivas que el viajero debe adoptar y la situación sanitaria del país de destino, antes de iniciar el viaje debe informarse en uno de los Centros de Vacunación Internacional distribuidos por todo el territorio nacional.

**ANTES DEL VIAJE**

No deje para el final los aspectos sanitarios de su viaje. Prográmelo con tiempo, visite lo antes posible un Centro de Vacunación Internacional. En estos centros se administran o recomiendan las vacunas necesarias para los viajes, se informa sobre la situación sanitaria del país de destino y demás medidas preventivas que se deben adoptar, como uso de repelentes, quimioprofilaxis del paludismo, etc.

**PREPARANDO EL VIAJE**

En caso de **padecer alguna enfermedad** es aconsejable una visita a su médico para que le facilite un informe. Las personas sometidas a un tratamiento médico deben llevar la cantidad suficiente de medicación para cubrir el periodo de tiempo que dure su estancia en el extranjero o asegurarse de que podrán adquirirla en el país de destino.

-En países tropicales por el **riesgo de insolaciones y deshidrataciones**, los viajeros de edad avanzada y los niños necesitan precauciones especiales, deberán protegerse contra el sol y el calor.

-Es conveniente que los viajeros se informen sobre el **sistema local de asistencia sanitaria** y que conozcan la extensión de la cobertura de su seguro.

-Es muy importante llevar **ropa y calzado adecuados**.

-Puede ser útil contar con un **pequeño botiquin que** incluya los siguientes medicamentos básicos: un antibiótico, un antidiarreico, preservativos, una crema de protección solar al menos factor 15 y un repelente de insectos. Para evitar posibles problemas en la aduana lleve fármacos clásicos fácilmente reconocibles, que no puedan levantar sospechas. Incluya también en el botiquín su certificado internacional de vacunación. Por último hágase una póliza de seguros para que en caso de accidente o de contraer alguna enfermedad, le evite muchos problemas y gastos.

**¿Qué tengo que hacer antes de salir de viaje a un país extranjero?**

-Primero hay que **informarse sobre la zona** que va a visitar y cuáles son las enfermedades más frecuentes en ese país o las que se pueden contraer. Es recomendable que acuda a un centro de vacunación internacional.

**¿QUÉ VACUNAS TENGO QUE PONERME?**

**1.- Vacunación obligatoria.**

Vacunación contra la Fiebre Amarilla.

La vacuna contra la fiebre amarilla puede ser obligatoria para entrar en algunos países, según se proceda o no de zonas infectadas. Entre las normas de obligado cumplimiento que establece la Organización Mundial de la Salud se encuentra las relativas a la vacunación contra la Fiebre Amarilla. Esta vacuna lleva consigo la expedición del correspondiente Certificado Internacional de Vacunación, que las autoridades sanitarias de algunos países exigen como requisito de entrada.

El certificado es válido a partir de los 10 días de la fecha de la primovacunación o desde el primer día en caso de revacunación. Su validez legal es de 10 años.

**2.- Vacunaciones recomendadas.**

Es aconsejable que todos los viajeros tengan actualizado su calendario vacunal sistemático, no obstante durante un viaje pueden ser recomendables otras vacunas en función de la situación sanitaria del país a visitar, enfermedades endémicas que le afecten, características del viaje, duración del mismo y situación general de salud del propio viajero.

**PREVENCIÓN CONTRA EL PALUDISMO O MALARIA**

Es una enfermedad potencialmente grave, muy extendida en casi todos los países tropicales y que se transmite por la picadura de un mosquito infectado. Cada año son muchos los mosquitos que transmiten el paludismo en los países donde esta enfermedad es endémica. Como en la actualidad no se dispone de una vacuna eficaz, son cuatro las normas fundamentales de protección contra esta enfermedad que deben tener en cuenta los viajeros.

* + 1.- Ser conscientes del riesgo.
  + 2.- Evitar la picadura de los mosquitos.
  + 3.- Tomar la quimioprofilaxis recomendada.
  + 4.- Conocer la importancia del diagnóstico y tratamiento precoz.

**DURANTE EL VIAJE**

Un pequeño problema de salud puede complicar un viaje, por lo que es importante adoptar medidas preventivas básicas para evitar contraer enfermedades.

* + **Riesgos relacionados con alimentos y bebidas**:

Los alimentos y las bebidas contaminadas son la causa más frecuente de enfermedad en el viajero. La mejor forma de protegerse es seleccionar con cuidado todo lo que se come y todo lo que se bebe. Un buen aspecto no garantiza que un alimento sea seguro. El viajero no debe olvidar el consejo de "cocido, pelado y no tomado".

**DECÁLOGO**

* + 1.- Lavarse las manos con frecuencia, sobre todo antes y después de comer, manipular alimentos, ir al baño etc.
  + 2.- Beba agua embotellada o debidamente tratada, las bebidas calientes y refrescos embotellados son más seguros.
  + 3.- No tome hielo que no haya sido preparado con agua segura
  + 4.-Consumir sólo leche y derivados lácteos debidamente higienizados
  + 5.- Prestar atención a la repostería y a los helados ya que pueden ser origen de enfermedades
  + 6.- Evite consumir pescado y marisco crudo
  + 7.- Las comidas deben estas suficientemente cocinadas y servirse calientes
  + 8.- Debe tenerse cuidado con las salsas y preparados que contengan huevos crudos.
  + 9.- La fruta debe ser pelada personalmente y las verduras no deben comerse crudas.
  + 10.- Debe evitarse la comida de los vendedores callejeros.

**DIARREA DEL VIAJERO**

La diarrea es la enfermedad más frecuente en los viajeros. Para reducir su riesgo se deben cumplir las medidas preventivas básicas con el agua y los alimentos.

Las causas que originan la diarrea son múltiples, no existe ninguna vacuna eficaz y no se recomienda el uso preventivo de antibióticos.

La deshidratación por diarrea puede ser grave en cualquier edad, sobre todo en niños y personas mayores por lo que se debe beber en abundancia, preferiblemente líquidos que contengan sales y glucosa.

**RIESGOS RELACIONADOS CON EL ENTORNO**

1.- Factores climáticos.

a).- Exposición al sol. Se aconseja el uso de sombrero y gafas de sol. Es conveniente utilizar cremas y filtros solares.

b).- Calor y humedad. El excesivo calor y humedad pueden provocar agotamiento, deshidratación o un golpe de calor. Se aconseja beber abundantes líquidos.

c).- Alergias. Las personas con alergias ambientales deben prevenir la posibilidad de sufrir una agudización de su enfermedad debido a los cambios de estación y al contacto con alergenos.

2.- Insectos. Protegerse de las picaduras de los mosquitos.

3.- Otros animales. Es conveniente evitar el contacto con cualquier tipo de animales, incluidos los domésticos, ya que pueden no estar controlados sanitariamente.

4.- Accidentes. Los accidentes de tráfico son la causa principal de muertes en los viajeros. Deben extremarse las medidas de precaución y cumplir estrictamente las normas de tráfico vigentes en cada país.

5.- Los baños.

a).- En agua dulce: Los baños en ríos y lagos de agua dulce pueden ser origen de enfermedades, entre ellas las parasitarias, hay que evitar lavarse y bañarse en aguas infectadas. Si se atraviesan o vadean cauces de ríos nunca se debe andar descalzo, deberán utilizarse botas impermeables. Desde el punto de vista sanitario sólo son seguras las piscinas con agua clorada.

b).- En agua de mar: En principio los baños en el mar no implican riesgo de enfermedades transmisibles. En algunas regiones se debe usar algún tipo de calzado que proteja de picaduras de peces, dermatitis de los corales, etc.

6.- ALTITUD.

La estancia en zonas de gran altitud puede ser peligrosa para personas con afecciones cardíacas y pulmonares, en ocasiones puede provocar insomnio, ansiedad etc. Un ascenso bien programado puede ayudar a evitar estas alteraciones.

7.- JET LAG

Al atravesar varios husos horarios se puede alterar el ritmo circadiano y pueden aparecer síntomas como insomnio, irritabilidad, astenia, etc conocidos como JAT LAG, por lo que deberá tenerse en cuenta a la llegada al país de destino a fin de adoptar medidas para minimizar estos síntomas.

**DESPUÉS DEL VIAJE**

Algunas enfermedades no se manifiestan inmediatamente, puede ocurrir que se presenten bastante tiempo después del viaje. En el caso de que necesite acudir al médico, deberá informarle que ha realizado un viaje en los últimos 12 meses a una zona tropical, o a un país en desarrollo.