

- ❑ En caso de no viajar solo, los acompañantes han de saber que usted padece diabetes y como actuar en caso de hipoglucemia.
- ❑ Informarse sobre la cobertura sanitaria del país de destino, así como de la disponibilidad para obtener su medicación habitual si precisara adquirirla y de las presentaciones y nombres comerciales de la misma.
- ❑ Si se viaja a un país en que es necesario vacunarse o hacer quimioprofilaxis de alguna enfermedad, mejor hacerlo con suficiente tiempo para que en caso de aparecer reacciones adversas estas tengan lugar antes del inicio del viaje.
- ❑ Mida con frecuencia los niveles de glucosa en sangre para detectar hipoglucemias y utilice un calzado cómodo y flexible (y usado), para no tener problemas en los pies, son dos recomendaciones básicas si durante el viaje se prevé caminar más de lo habitual.
- ❑ Debe conocer las normas básicas de mantenimiento de la insulina llevando incluso una pequeña nevera para su almacenamiento, si viajamos a lugares donde esperamos temperaturas superiores a los 30°C.
- ❑ Camine unos minutos cada 2 o 3 horas en caso de viajes largos, tanto sean por carretera como en barco o en avión así evitará problemas de circulación en las piernas así como aumento innecesarios de glucosa en sangre debidos a la inactividad.
- Si usted está embarazada debe saber que el mejor momento para viajar es el segundo trimestre del embarazo (14-30 semana).
- Estar embarazada no es ningún impedimento para viajar, pero sí una condición fisiológica que requiere adoptar una serie de medidas especiales de precaución. Estar bien hidratada, proteger la piel del sol, beber sólo agua embotellada, no descuidar una actividad física regular y moderada diaria, aunque se desaconseja practicar deportes que conlleven riesgos.
- Consulte con su farmacéutico y/o médico antes de consumir cualquier medicamento.

Son considerados destinos potencialmente peligrosos:

- Lugares de altitud > a 3.000 mts.
- Áreas endémicas de enfermedades severas transmitidas por mosquitos, agua y alimentos.
- Áreas de malaria resistente a cloroquina.
- Áreas dónde se requiera la vacunación con virus vivos atenuados (fiebre amarilla).

✓ Después del viaje

El viajero debe informar a su médico de cualquier proceso febril padecido durante la estancia y hasta tres semanas después de haber abandonado el área endémica.

TOMADO DE → <http://www.viajartranquilo.com/>

✓ Direcciones de interés:

www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/vacunaciones/viajero/home.htm

PARA PACIENTES

www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/infVacunas.htm

PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

www.fisterra.com/vacunas/viajes.asp

PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

www.viajarsano.com/don_ant.html

DIRECCIONES DE LOS CENTROS DE VACUNACIÓN INTERNACIONAL Y MÁS COSAS

www.cdc.gov/travel/index.htm

CENTRO DE VACUNACIÓN INTERNACIONAL MÁLAGA

Sanidad Exterior

Pº. Marítimo Pablo Ruiz Picasso, 43

29016 - Málaga

Teléfonos: 952 98 90 81 / 82

Fax: 952 21 89 61

CENTRO DE INFORMACIÓN DEL MEDICAMENTO

Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Málaga

Avda. de Andalucía, 31

29006 - Málaga

Teléfono: 952 34 40 00



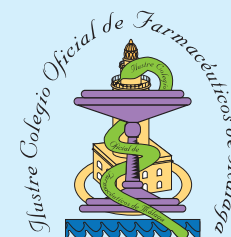
Alameda de Colón, n.º 26
29001 MÁLAGA
Tel.: 952 22 19 76
Fax: 952 22 75 45
E-mail: icofma@icofma.es

AEDAV
Asociación Empresarial de Agencias de Viajes

Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Málaga



Información sanitaria al viajero



AEDAV
Asociación Empresarial de Agencias de Viajes

✓ Antes del viaje:

Es importante que se informe con antelación suficiente (al menos un mes), en su Centro de Vacunación Internacional, de las condiciones sanitarias de la zona de destino y de si es necesaria alguna vacunación o quimioprofilaxis.

Los requerimientos variarán según la duración de la estancia, si el destino es urbano o rural o el tipo de alojamiento, entre otros factores.

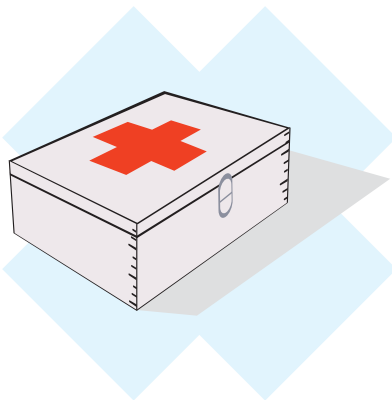
En sus desplazamientos por Europa necesitará la Tarjeta Sanitaria Europea que deberá obtener en cualquiera de los Centros de Atención e Información de la Seguridad Social (CAISS). De no haber convenio con su país de destino sería conveniente que contrate un seguro temporal que cubra los gastos de hospitalización y de repatriación en caso necesario.

En todo viaje que realice debe llevar con usted un botiquín bien preparado, ya que puede contribuir a hacerle el viaje más cómodo.

Si usted tiene una enfermedad crónica debe llevar la medicación que tome habitualmente, siendo recomendable llevar más cantidad de la necesaria y guardarla en 2 sitios distintos, para evitar el riesgo de quedarse sin ella en caso de extravío o sustracción del equipaje.

Asimismo, el botiquín debe prepararlo en función de su destino turístico y la duración del viaje. Entre los componentes con los que debe contar tenemos:

- Material de curas: tijeras punta redonda, tiritas, gasas, vendas, esparadrapo, tiritas de aproximación, solución antiséptica,...
- Toallitas humedecidas para la higiene de manos y cara
- Laxantes
- Antidiarreicos
- Antiácidos
- Antiinfecciosos
- Antiflatulentos
- Analgésicos
- Antipiréticos
- Antialérgicos
- Anticinéuticos
- Protección sexual
- Purificación del agua
- Contracturas
- Quemaduras
- Protección solar
- Sobreexposición solar y dermatitis alérgica
- Picaduras
- Repelentes
- Respecto a las vacunas recomendadas es importante que siga dos preceptos básicos:
 - Ponerse al día en el calendario de vacunaciones y tener en cuenta las vacunas recomendadas u obligatorias según destino.



- Para la quimioprofilaxis del paludismo hay que consultar con el Centro Internacional de Vacunaciones porque depende de la zona visitada, ya que hay algunas con resistencia a diferentes antipalúdicos.

✓ Durante el viaje:

Deberá prestar especial atención a:

1.- Diarrea del viajero: Es muy importante que extreme las medidas de higiene personal, como el lavado de manos y que tenga precaución al consumir agua y alimentos para estar seguros. La profilaxis con antibióticos no está generalmente recomendada por sus efectos adversos y el problema de resistencias a los antibióticos.

Una vez que aparezca la primera medida a tomar es la reposición de líquidos por vía oral para evitar la deshidratación y hacer dieta astringente.

En los casos de diarrea leve acompañada de otros síntomas podría tomar medicamentos que regulen el tránsito intestinal tales como la loperamida. Este fármaco no debe tomarse si existe presencia de moco y/o sangre en heces, fiebre elevada, o si la edad es inferior a 2 años

2.- Picaduras: Los insectos son importantes transmisores de numerosas enfermedades (paludismo, dengue, filaria, tripanosomiasis, fiebre amarilla, oncocercosis), por lo que hay que tratar de evitar sus picaduras mediante el uso de repelentes. Los repelentes deben llevar en su etiqueta la composición y la concentración del principio activo por lo que deberá leerlo con atención, antes de comprarlo, para saber cuál es y la concentración adecuada, según sea la persona sobre la que se va a aplicar; consulte a su farmacéutico.

Las aplicaciones debe repetir las cada 3-4 horas, en las partes expuestas del cuerpo. Evitar el contacto con ojos, boca y heridas. Los compuestos que contienen permetrina tienen efecto acaricida y repelente, y deben usarse en la ropa y el equipo de acampada. Otras precauciones tales como el uso de mosquiteras, pantalones largos y camisas de manga larga también son importantes, especialmente en niños.

3.- En caso de que vaya a viajar en avión tendrá que tener en cuenta 2 aspectos: el jet-lag si se van a atravesar varios husos horarios y el síndrome de la clase turista.

4.- Trastornos por el calor: Ante una sobrecarga importante de calor interna o ambiental, puede darse un fracaso de los mecanismos fisiológicos que mantienen estable la temperatura corporal. En esta situación puede encontrarse ante diferentes estados, desde

leves como un mareo por el calor, hasta la forma más grave, el golpe de calor. Tiene que tener en cuenta que estos trastornos se producen debido a una alteración progresiva a causa de la alta temperatura, por lo que hay que prevenirlos.

Si se viaja a un país con temperaturas muy elevadas hay que seguir una serie de recomendaciones que permitan una correcta adaptación al cambio de temperatura.

Proteger la piel con cremas protectoras solares, evitando la exposición al sol en las horas de mayor intensidad de los rayos solares. Usar ropas ligeras, anchas y de colores claros. Tomar abundantes líquidos frescos para reponer el agua y las sales minerales que se pierden con el sudor. No hacer actividades que requieran mucho esfuerzo, sobre todo en horas de mucho calor.

5.- Mal de altura: Si va a viajar a un destino turístico que se encuentra a una altura superior a la del lugar del que procede o tiene intención de realizar una expedición de escalada a una montaña debe tener en cuenta que puede sufrir el mal de altura, el cual aparece por encima de los 2.500 m.

Algunas precauciones en caso de que tenga que ascender a alturas importantes serían:

ascenso gradual (ascender unos 500 m al día como máximo). Descansar y moderar la actividad física hasta que nuestro organismo se haya aclimatado. Evitar el alcohol y los sedantes. Disminuir la sal en las comidas. Existe una medicación, la acetazolamida, que puede emplearse como prevención en la aparición del mal de altura. Antes de tomarlo es necesario consultar al médico, por sus posibles efectos secundarios y contraindicaciones.

Situaciones especiales:

6.- Si es usted diabético no se olvide de llevar alguna identificación, así como un breve informe médico (preferiblemente en inglés si se viaja al extranjero) donde se especifique su tratamiento habitual.

7.- Antes de viajar, consulte con su equipo médico habitual para que éste le oriente sobre las modificaciones de su pauta terapéutica que puede precisar durante el viaje.

- Lleve encima la medicación habitual de la diabetes (insulina o pastillas) en cantidad más que suficiente para todo el viaje, un medidor de glucosa con abundantes tiras reactivas, tiras reactivas para medir cuerpos cetónicos en orina, algunos alimentos que contengan hidratos de carbono tanto de absorción lenta como rápida así como un inyectable con glucagón si la insulina es su tratamiento habitual.