



# VIAJAR

# DURANTE EL PROYECTO REPRODUCTIVO

*(Documento orientativo, sujeto a las necesidades de cada individuo, a las actualizaciones médicas)*

*(Supervisado por el Dr. Marzola, especialista en Medicina Preventiva de Riesgos Laborales)*

*(Imágenes de [https://stock.adobe.com/es/search?load\\_type=search&native\\_visual\\_search=&similar\\_content\\_id=&is\\_recent\\_search=&search\\_type=usertyped&k=](https://stock.adobe.com/es/search?load_type=search&native_visual_search=&similar_content_id=&is_recent_search=&search_type=usertyped&k=))*

Viajar forma parte de la vida de todos nosotros y sabemos que, dependiendo del destino, puede ser necesario tomar precauciones que eviten problemas de salud, pero no siempre tenemos en cuenta el hecho de que podemos poner en riesgo la evolución de un embarazo concebido antes, durante o después del viaje.



Por esta razón queremos darles información sobre el proceso preventivo y facilitarles el mismo desde el Servicio de Reproducción.

# riesgo

La gestación coloca a la mujer en una situación de **riesgo** ante algunas infecciones, por lo que lo ideal sería, antes de iniciar la búsqueda de gestación

- ✓ Asegurarse de haber cumplido con el **calendario de vacunación español**: <https://vacunasaep.org/profesionales/calendario-de-vacunaciones-aep-2019>
- ✓ **Planificar los viajes** (evitar ciertas zonas, vacunarse...) minimizando la posibilidad de que un agente infeccioso llegue al feto, se transmita al recién nacido o deteriore la salud de la embarazada y altere la evolución de la gestación (parto prematuro, aborto, enfermedad fetal...)
- ✓ **Evitar ser infectada** en tu propia residencia por personas enfermas o que viajan a zonas con enfermedades endémicas, especialmente si se trata de los futuros **padres**



# Las enfermedades endémicas son enfermedades infecciosas que

*persisten durante un tiempo determinado en un lugar concreto y, aunque pueda parecer que los países desarrollados son totalmente seguros para viajar, no es cierto, todos los países tienen enfermedades endémicas. (1)*



 Fiebre amarilla

 Paludismo

 Rabia

 Dengue

 Enfermedad del sueño

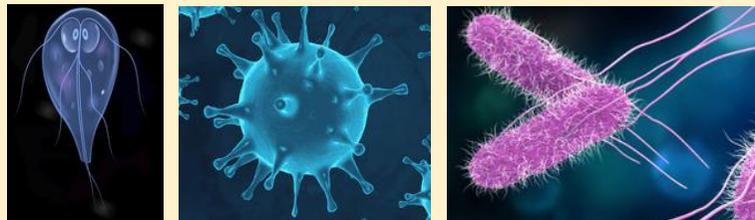
 Polio

 Hepatitis A

 Enfermedad de Lyme

# Los agentes

que causan estas enfermedades son *bacterias, virus, hongos, protozoos* o *helmintos*. (2)



# La forma de transmitir

el agente puede ser por (3)

- *Contacto directo* con el enfermo (sangre, fluidos, piel con piel, mordedura, estornudo)
- *Contacto indirecto* (objetos contaminados por el agente)
- *Ingesta* (alimentos y bebidas contaminadas)
- *Vector*, es decir, animal que transporta el agente hasta una persona sana (mosquito, mosca, chinche o pulga). (4, 5)



*La clínica, la prevención, la transmisión, su efecto en el embarazo, la incubación, la evolución, el posible tratamiento o la gravedad, son muy*

# variadas

(tablas 1 y 2), por lo que hay que (6, 7)

- ✓ **Prevenir el contagio** con *al menos* 3 meses de antelación
- ✓ **Y tratarlas** precozmente acudiendo al especialista o al Instituto Carlos III (*solicitar cita en el teléfono 917338679 o en la ventanilla de Admisión del Hospital Carlos III*) ante la detección de cualquier **signo o síntoma** sospechoso **durante o después** del viaje (incluso 1 año después)
  - **Fiebre**
  - **Deshidratación** (8)
    - Sed
    - Taquicardia
    - Orina escasa y oscura
    - Piel y mucosas secas
    - Cansancio, confusión
    - Mareos, desmayos
  - **Dolor** (garganta, cabeza, nuca, abdomen músculos, articulaciones, al miccionar...)
  - **Inflamación** local (ganglios, articulaciones, hígado, miembros...)
  - Alteración del **aspecto de la piel o las mucosas** (herida, picadura con mal aspecto, palidez, petequias, salpullido, escamas, rash, eritema, tonalidad grisácea, enrojecida o amarillenta...)
  - Alteración del funcionamiento de los **sistemas/aparatos corporales**
    - Gastrointestinal (náuseas, vómitos, dolor, sangrado...)
    - Neuromuscular (fotofobia, rigidez de nuca, cambios de humor, depresión, somnolencia diurna con insomnio nocturno, ansiedad, debilidad, dificultad para moverse o deglutir, falta de apetito, mareos, confusión, convulsiones...)
    - Urinario (poca diuresis, dolor en la micción, sangrado...)
    - Cardiovascular (arritmias, pérdidas de conocimiento...)
    - Respiratorio (dificultad respiratoria, sangrado en esputo, goteo nasal...)

**Tabla 1: transmisión e incubación orientativa**

INCUBACIÓN ORIENTATIVA	TRANSMISIÓN	
0-5 días	Ingesta	Cólera (9)
2-12 días	Vector	Chicungunya (10)
1 año	Gusano en ríos/lagos	Ceguera de río (Onchocercosis) (11)
4-10 días	Vector	Dengue (12)
1-10 días	Contacto	Difteria (13)
2-21 días	Contacto	Ebola (14)
5-25 días	Vector	Encefalitis por garrapata (centroeuropa , japonesa, etc) (15, 16)
1-2 semanas	Vector	Enfermedad de Chagas (Tripanosomiasis americana) (17)
Incluso años	Vector	Enfermedad del sueño (Tripanosomiasis africana) (18)
3-32 días	Vector	Enfermedad de Lyme (19)
1-3 días	Contacto	Enfermedad neumocócica (20)
Incluso años	Gusano en ríos/lagos	Esquistosomiasis (Biharziasis, fiebre por caracoles) (21)
3-6 días	Vector	Fiebre amarilla (22)
7-10 días	Vector	Fiebre del Fiebotomos (Papataci) (23)
3-14 días	Vector	Fiebre del Nilo Occidental (24)
1-9 días	Vector	Fiebre hemorrágica Crimea-Congo (25)
5-15 días	Vector	Fiebre recurrente (Borreliosis) (26)
8-14 días	Contacto	Fiebre tifoidea (27)
2-6 días	Vector	Fiebre del Valle del Rift (28)
3-6 meses	Vector con larvas	Filariasis linfática (29)
18-36 días	Contacto	Gripe (30)
14-28 días	Ingesta y contacto	Hepatitis A (31)
30-180 días	Contacto	Hepatitis B (32)
Años	Contacto	HPV (virus del papiloma humano) (33)
2-3 meses	Vector	Leishmaniasis (34)
1-70 días	Ingesta	Listeriosis (35)
7-30 días	Vector	Malaria (paludismo) (36)
2-10 días	Contacto	Meningitis meningocócica (37)
12-25 días	Contacto	Paperas (38)
1-7 días	Vector	Peste (39)
3-35 días	Contacto	Poliomielitis (40)
1-3 meses	Contacto	Rabia (41)
7 días	Vector	Rickettsiosis (tifus y fiebre de las montañas Rocosas) (42)
2 días	Contacto	Rotavirus (43)
12-23 días	Contacto	Rubeola (44)
10-11 días	Contacto	Sarampión (45)
6-72 horas	Ingesta	Salmonellosis (46)
3-21 días	Contacto	Tétanos (47)
7-10 días	Contacto	Tosferina (48)
10-23 días	Ingesta	Toxoplasmosis (49)
Semanas-	Contacto	Tuberculosis (50)
1-21 días	Contacto	Tularemia (51)
14-21 días	Contacto	Varicela (herpes zoster residual) (52)
3-14 días	Vector	Zika (53)



# Para prevenirlas

hay que seguir 3 pasos: informarse sobre el destino, identificar los consejos sanitarios y conocer el tiempo que se debe esperar hasta buscar gestación tras cumplir con dichos consejos.

**1º** - Buscar información sobre el destino (botiquín del diabético, cuidados para visitar el desierto, drogas...)

[http://fundacionio.org/viajar/viajar\\_profesional.html](http://fundacionio.org/viajar/viajar_profesional.html)



<https://www.viajarsano.com/riesgos-consejos-paises.html>



[http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1354487603026&pagename=HospitalCarlosIII%2FPPage%2FHCAR\\_servicioPrincipal](http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1354487603026&pagename=HospitalCarlosIII%2FPPage%2FHCAR_servicioPrincipal)

### Bienvenido

El Hospital La Paz-Carlos III dispone de una UNIDAD DE MEDICINA TROPICAL Y DEL VIAJERO que es Centro de Referencia Nacional para enfermedades importadas (CSUR).

Para todos aquellos que van a realizar viajes internacionales, ponemos a su disposición la consulta del Viajero para la que puede solicitar cita previa a través de esta web. Tenga en cuenta que cada viaje es diferente y depende de muchos factores, no sólo del destino. Aquí le ofrecemos un servicio individualizado.

En esta web podrá consultar si el país que va a visitar tiene alguna exigencia en cuanto a vacunación. Recuerde que aunque muchos países no requieren una vacunación obligatoria, sí podrían aconsejarse algunas vacunas en función de los riesgos a los que usted vaya a estar expuesto. La mejor opción es consultar con los especialistas.

Además la Unidad también dispone de una consulta de Medicina Tropical para atender a las personas que regresan de sus viajes, especialmente a zonas tropicales con diferentes patologías.

**ANTES DE VIAJAR**

**DESPUÉS DEL VIAJE**

2º - Autogenerar los consejos sanitarios de manera individualizada. Para ello se accede a la página <https://www.msrebs.gob.es/sanitarios/consejos/vacExt.do>

En ella se solicita cita con un **Centro de Vacunación** Internacional, donde se le vacuna (o indica la necesidad de tomar un tratamiento) y se le entrega el *Certificado Internacional de Vacunación*. Al entrar en esta página tendrá que contestar varias preguntas y, dependiendo de sus respuestas, se le dará o no cita.



**SOLICITUD DE UNA CITA**  
para un Centro de Vacunación Internacional

**GOBIERNO DE ESPAÑA** **MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E INNOVACIÓN**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA, CALIDAD E INNOVACIÓN**  
**SUBDIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD EXTERIOR**

### Concertación de cita previa

Aquí podrá **solicitar, modificar o anular una "cita previa"** en cualquiera de los **Centros de Vacunación Internacional de Sanidad Exterior**. Para la concertación de la "cita previa" en el resto de los Centros de Vacunación Internacional que no son de Sanidad Exterior, dispone de los teléfonos correspondientes señalados a tal efecto en la web (listado de Centros de Vacunación Internacional).

Para obtener con éxito esa "cita previa" deberá cumplimentar una serie de datos relativos a su viaje (destino, tipo de viaje, duración e inicio del mismo). Una vez rellenados dichos datos, se ofrecerá la posibilidad de solicitar una cita en un **Centro de Vacunación Internacional de Sanidad Exterior** (Servicios Periféricos del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social).

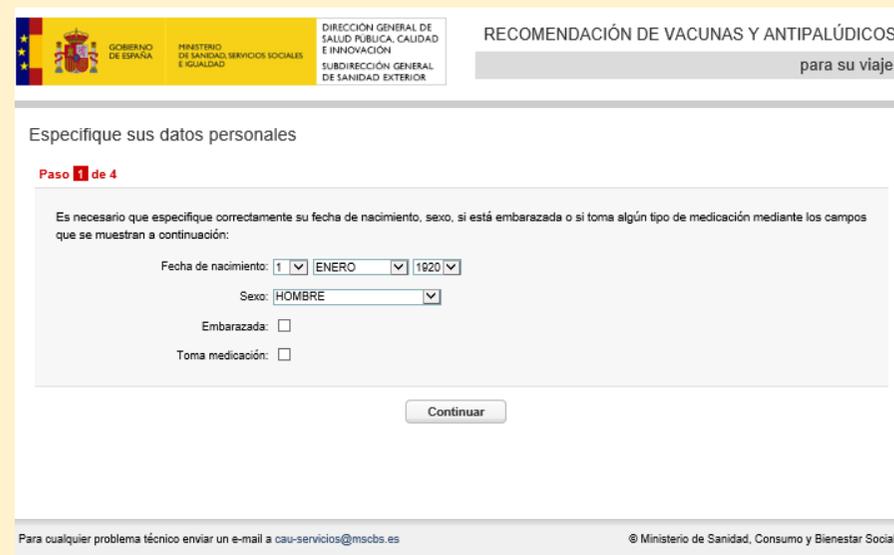
Si lo desea, también puede **modificar o anular una cita** que reservó con anterioridad. Para modificar una cita deberá indicar el nuevo Centro de Vacunación Internacional donde quiere asistir, así como la fecha y hora de la cita (los datos del viaje se reutilizan de la cita inicial). Para anular una cita bastará con confirmar que desea realizar esta operación.

Una vez se haya personado en el Centro de Vacunación Internacional y haya tenido lugar la consulta, podrá recibir un correo electrónico para la cumplimentación voluntaria de una **encuesta de satisfacción** relacionada con la atención recibida.

**Para solicitar una nueva cita** presione el siguiente botón...

**Para cancelar o modificar una cita existente,** elija una opción...

**Continuar** **Actualizar con identificador de cita** **Actualizar con certificado digital**



**RECOMENDACIÓN DE VACUNAS Y ANTIPALÚDICOS**  
para su viaje

**GOBIERNO DE ESPAÑA** **MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E INNOVACIÓN**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA, CALIDAD E INNOVACIÓN**  
**SUBDIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD EXTERIOR**

### Especifique sus datos personales

**Paso 1 de 4**

Es necesario que especifique correctamente su fecha de nacimiento, sexo, si está embarazada o si toma algún tipo de medicación mediante los campos que se muestran a continuación:

Fecha de nacimiento: 1 | ENERO | 1920

Sexo: HOMBRE

Embarazada:

Toma medicación:

**Continuar**

Para cualquier problema técnico enviar un e-mail a [cau-servicios@msrebs.es](mailto:cau-servicios@msrebs.es)

© Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social



GOBIERNO DE ESPAÑA  
 MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA, CALIDAD E INNOVACIÓN  
 SUBDIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD EXTERIOR

**SOLICITUD DE UNA CITA**  
 para un Centro de Vacunación Internacional

---

Seleccione los países que visitará en su viaje

Paso 2 de 4 Volver

En esta pantalla deberá indicar los países que constituyen la ruta de su viaje. Para ello tendrá que seleccionar un país de la **Lista de países** y luego presionar el botón **Incluir**. Repitiendo este proceso irá completando la **Lista de países seleccionados**, la cual definirá la ruta del viaje.

Si por error se ha incluido un país en la **Lista de países seleccionados**, puede eliminarlo de esta lista seleccionando el nombre del país y luego presionando el botón **Eliminar**.

**Lista de países**

- AFGANISTAN
- AFRICA
- ALBANIA
- ALEMANIA
- ANDORRA
- ANGOLA
- ANGUILA
- ANTARTIDA
- ANTIGUA Y BARBUDA
- ANTILLAS HOLANDESAS
- ARABIA SAUDI
- ARGELIA
- ARGENTINA

Incluir

Eliminar

**Lista de países seleccionados**

AFGANISTAN

Continuar

Para cualquier problema técnico enviar un e-mail a [cau-servicios@mscbs.es](mailto:cau-servicios@mscbs.es) © Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social



GOBIERNO DE ESPAÑA  
 MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA, CALIDAD E INNOVACIÓN  
 SUBDIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD EXTERIOR

**SOLICITUD DE UNA CITA**  
 para un Centro de Vacunación Internacional

---

Seleccione cómo será su viaje

Paso 3 de 4 Volver

Indique aquí los motivos que mejor identifican el viaje que realizará. Para ello puede seleccionar un motivo de la **Lista de motivos de viaje** y luego presionar el botón **Incluir**. Repitiendo este proceso irá completando la **Lista de motivos de viaje seleccionados**, la cual definirá cómo será su viaje.

Si por error se ha incluido un motivo en la **Lista de motivos de viaje seleccionados**, puede eliminarlo de esta lista seleccionando el motivo y luego presionando el botón **Eliminar**.

Los **motivos de viaje son opcionales** por lo que si lo desea puede presionar el botón **CONTINUAR** sin introducir ningún dato en esta pantalla. Aún así, se recomienda especificar dichos tipos para mostrar de forma más precisa el resultado de la consulta.

**Lista de motivos de viaje**

- NO ORGANIZADO
- COOPERACION
- FAMILIAR
- TRABAJO
- PEREGRINACION MECA

Incluir ➤

Eliminar ✖

**Lista de motivos de viaje seleccionados**

ORGANIZADO / TURISMO

Continuar

Para cualquier problema técnico enviar un e-mail a [cau-servicios@mscbs.es](mailto:cau-servicios@mscbs.es) © Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social

 **GOBIERNO DE ESPAÑA** **MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD** **DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA, CALIDAD E INNOVACIÓN** **SUBDIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD EXTERIOR**

**SOLICITUD DE UNA CITA**  
para un Centro de Vacunación Internacional

Especifique la fecha de inicio y la duración del viaje

**Paso 4 de 4** [« Volver](#)

Indique en los campos que se muestran a continuación la fecha de inicio del viaje así como la duración en días estimada para el mismo:

Fecha de inicio: 12 JULIO 2019

Duración: 10 (días)

[Continuar](#)

Para cualquier problema técnico enviar un e-mail a [cau-servicios@mscbs.es](mailto:cau-servicios@mscbs.es) © Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social

 **GOBIERNO DE ESPAÑA** **MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD** **DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA, CALIDAD E INNOVACIÓN** **SUBDIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD EXTERIOR**

**SOLICITUD DE UNA CITA**  
para un Centro de Vacunación Internacional

Concertación de Cita previa [« Volver](#)

En relación con los datos que ha facilitado de su viaje, presione el botón CITAR para reservar una cita en un Centro de Vacunación Internacional de Sanidad Exterior:

[Citar con certificado digital](#) [Citar sin certificado digital](#)

Sus datos personales se incorporarán de forma automática al sistema, y no precisará su validación una vez personado en el Centro de Vacunación Internacional

Precisará la validación de sus datos personales una vez personado en el Centro de Vacunación

Para cualquier problema técnico enviar un e-mail a [cau-servicios@mscbs.es](mailto:cau-servicios@mscbs.es) © Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social

- 3º-** Informarse sobre el tiempo que hay que **esperar** desde que se administra la última dosis de una vacuna/tratamiento hasta que se puede buscar gestación con seguridad contactando con el teléfono del Instituto Carlos III ([918222436](tel:918222436)). En este teléfono, un médico especialista realiza una entrevista personalizando las necesidades de cada persona.



# Las medidas preventivas generales SON (54)

- ✓ Prestar especial atención a los **grupos de riesgo** (*niños, ancianos, embarazadas, discapacitados, inmunosuprimidos, pacientes crónicos...*)
- ✓ Si se está siguiendo algún tratamiento, llevar la **medicación prescrita** para toda la duración del viaje
  - en el equipaje de mano (incluso un duplicado en el equipaje facturado, por precaución),
  - en sus envases originales,
  - con las indicaciones médicas (principio activo del fármaco, material y pauta para administrarlo)
  - y la identificación del doctor que prescribe y su contacto (incluso copia de estos datos en formato electrónico, por precaución).
- ✓ Preparar un **botiquín** con
  - Analgésicos
  - Antipiréticos
  - Antihistamínicos para alergias generalizadas
  - Sobres de rehidratación oral
  - Medicación contra el mareo
  - Gotas oculares emolientes
  - Material de cura (gasas, esparadrapo, desinfectante...)
  - Evitar hongos en zonas húmedas (pies, axilas...) cuidando el secado
  - Gel de alcohol para desinfectar la manos con frecuencia
  - Termómetro



- ✓ Si se viaja por Europa, se puede solicitar la **Tarjeta Sanitaria Europea** en
  - Cualquier oficina de la Seguridad Social
  - O, con unos 4 meses de antelación, en el enlace [https://sede.seg-social.gob.es/wps/portal/sede/sede/Ciudadanos/CiudadanoDetalle!/ut/p/z/1/pVLBcoIwEP2V9uCR2Q1gGo7oOKgVHWupwMUJATWOBpVU2359Q6eHHqy0Y3LKy9vdN28fpBBDqvhJrriWpeJb805SunAIdYmHZBTgoId-FD5GnjN1ggGB-TUCegjpX-rxl-M31r9ACqlQeq\\_XkFRFXixEqXShZF5WLAYBFgr5mvOcqxrhlazMt5D8ruJKan6UvIW2uS6tW-2FzCFhmcMIdrWkpPMcgvuWZnNmMXFUjDhEVpQF4ZXtdm0Ns8-ht1wZdpyvbakWpYQXIAMdKL-LzW1GDwF-Gag006E7ODhx8E0nHRJ5Nnavd7BCcuzE-yOEOkyuPOZGL2T5\\_6-D2hPWFihmiPkIYMfW86i0Zj4gRIbpwwbEqJ2YTcHA6pb7JSx-NNQ3xrWPa7KNoxp73d0Kf-R2dsBd2MvZ\\_vPwEIdNjk/dz/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/](https://sede.seg-social.gob.es/wps/portal/sede/sede/Ciudadanos/CiudadanoDetalle!/ut/p/z/1/pVLBcoIwEP2V9uCR2Q1gGo7oOKgVHWupwMUJATWOBpVU2359Q6eHHqy0Y3LKy9vdN28fpBBDqvhJrriWpeJb805SunAIdYmHZBTgoId-FD5GnjN1ggGB-TUCegjpX-rxl-M31r9ACqlQeq_XkFRFXixEqXShZF5WLAYBFgr5mvOcqxrhlazMt5D8ruJKan6UvIW2uS6tW-2FzCFhmcMIdrWkpPMcgvuWZnNmMXFUjDhEVpQF4ZXtdm0Ns8-ht1wZdpyvbakWpYQXIAMdKL-LzW1GDwF-Gag006E7ODhx8E0nHRJ5Nnavd7BCcuzE-yOEOkyuPOZGL2T5_6-D2hPWFihmiPkIYMfW86i0Zj4gRIbpwwbEqJ2YTcHA6pb7JSx-NNQ3xrWPa7KNoxp73d0Kf-R2dsBd2MvZ_vPwEIdNjk/dz/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/)
  -
- ✓ **Valorar** la necesidad de contratar un seguro de viaje. Para ello se deben conocer los **convenios sanitarios** entre países
  - Estudiando los documentos redactados, para lo cual se puede acceder a la página <http://www.seg-social.es/wps/wcm/connect/wss/93507357-fa02-4d32-a062-90a527c860ed/CONVENIOS+BILATERALES+Y+CMISS.pdf?MOD=AJPERES&CVID=>
  - O acudiendo a las direcciones Provinciales del Instituto Nacional de la Seguridad Social localizables en la página [http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&ved=2ahUKEwiru\\_H7t7HiAhWN8eAKHbOFAN0QFjAEegQIBBAC&url=http%3A%2F%2Fwww.exteriores.gob.es%2FEmbajadas%2FCANBERRA%2Fes%2FInformacionConsular%2FServiciosConsulares%2FDocuments%2FDirecciones%2520Provinciales%2520INSS.doc&usg=AOvVaw3bWUXUnqhYNY9yRtX9TwbI](http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&ved=2ahUKEwiru_H7t7HiAhWN8eAKHbOFAN0QFjAEegQIBBAC&url=http%3A%2F%2Fwww.exteriores.gob.es%2FEmbajadas%2FCANBERRA%2Fes%2FInformacionConsular%2FServiciosConsulares%2FDocuments%2FDirecciones%2520Provinciales%2520INSS.doc&usg=AOvVaw3bWUXUnqhYNY9yRtX9TwbI)
- ✓ Prevenir el **Síndrome de la clase turista** (molestias en los miembros por falta de movimiento) que puede desembocar en una trombosis
  - Caminar o hacer ejercicios de flexión-extensión
  - Usar ropa poco ajustada de fibra natural
  - Beber agua (evitar café y alcohol)
  - Evitar cruzar las piernas
  - Utilizar medias de compresión
  - Tomar un anticoagulante, sólo si se lo indica el médico

- ✓ Prevenir/tratar el **Jet lag** (trastorno del ciclo circadiano, es decir, de los ritmos fisiológicos, debido a un cambio brusco de horario)
  - Favorecer la adaptación precoz
    - Buscar la luz y la actividad durante la franja horaria diurna del destino
    - Dormir durante el viaje, si el horario coincide con la noche del destino
    - Colocar el reloj en el horario del destino
    - Solicitar fármacos que favorezcan dormir en la franja horaria nocturna del destino
  - Tomar comidas ligeras
  - Aumentar el consumo de líquidos (evitar café y alcohol)



- ✓ Si se va a caminar intensamente, hay que cuidar las posibles **ampollas** en los pies <sup>(55)</sup>
  - Prevención: intensa hidratación (crema, vaselina, emoliente), calcetines específicos, calzado adecuado y previamente usado.
  - Tratamiento: lavar, aclarar, secar, desinfectar y taponar (si es excesiva, drenarla previamente **sin** retirar la piel)

- ✓ Si el destino conlleva:
  - Un aumento de la **altitud**
    - Permitirse unos días de adaptación al medio antes de realizar actividades fuertes, por la menor concentración de oxígeno
    - *Valorar* evitar estos destinos si se presentan
      - Problemas cardiovasculares
      - Problemas respiratorios
      - Anemia
      - Embarazo
  - Un aumento de **la temperatura**, prevenir la deshidratación (8):
    - Beber más de 2,5 litros de líquidos al día de manera continua y en pequeñas cantidades
    - Evitar el alcohol y la cafeína, por ser diuréticos
    - Ingerir alimentos ricos en agua (*fruta y verdura*)
  - La exposición al **sol** (ocasiona daños oculares, quemaduras, urticaria, cáncer) (56):
    - Buscar la sombra
    - Cubrir la piel (sabrero, pantalones largos y camisas de manga larga)
    - Usar gafas de sol
    - Utilizar alta protección solar (*rayos UVA y UVB*) para piel y labios, aplicándolos con la frecuencia que indiquen sus prospectos



- Peligro de ingerir productos contaminados al **comer y/o beber**:
  - Evitar los alimentos
    - Mantenidos a temperatura ambiente durante varias horas
    - Crudos o poco hechos, salvo fruta y vegetales que se puedan pelar o desinfectar (media hora en agua con 2 gotas de lejía apta para consumo humano)
  - Evitar el hielo, a no ser que esté hecho con agua segura
  - Evitar salsas, helados y pasteles por su fácil contaminación
  - Evitar lavarse los diente con agua del grifo
  - Evitar la leche cruda hirviéndola <sup>(57)</sup>
    - La ebullición en la leche hervida debe producirse a una temperatura aproximada de 100° C
    - El hervor debe ser de 10 o más minutos
    - Tapar la leche después de hervir
    - Enfriar rápidamente
  - Evitar los productos lácteos sin pasteurizar.
  - Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar o consumir alimentos.
  - Beber líquidos embotellados o agua desinfectada <sup>(58)</sup>
    - Hervirla vigorosamente durante 10 minutos y airearla durante 30
    - Añadir lejía apta para el consumo humano: 2 gotas por litro de agua durante 30 minutos
    - Añadir patillas potabilizadoras



- En países con escaso control sanitario de los alimentos, evitar los tóxicos como la yuca amarga (contiene cianuro) o el pescado y el marisco con biotoxinas venenosas (ciguatera, tetrodoxina, escombrotóxina), algo que, según los Centros para la Prevención y el Control de las Enfermedades (CDC), es un riesgo poco reconocido por los viajeros (59)



- Peligro de sufrir la picadura o la invasión de **insectos** que pueden transmitir enfermedades, hay que
  - Utilizar repelentes potentes en la piel (*con DEET al 20% o más, IR3535 o Icaridin*)
  - Utilizar repelente Permetrina 5% para ropa, tienda de campaña, colchón...
  - Revisar tienda de campaña, mochilas...al llegar al domicilio y antes de utilizar nuevamente
  - Ducharse revisando el aspecto de la piel cuidadosamente, prestando más atención a la flexura de rodillas, las ingles, las axilas, las orejas, el cuero cabelludo y la zona posterior del cuello.

- Evitar dormir en lugares infestados (en las viviendas de barro, adobe o con techos de paja, habitan insectos que durante la noche pican y depositan sus heces contaminadas cerca de la lesión, de tal modo que, al producirse el rascado penetran en el cuerpo)
- Evitar bañarse en zonas infestadas (existen parásitos que atraviesan la piel)
- Utilizar mosquiteras
- Revisar y sacudir el calzado y la indumentaria al desnudarse y antes de colocarla de nuevo
- Sacudir la ropa de cama antes de acostarse
- Lavar la ropa a alta temperatura
- Si se seca la ropa al aire libre, plancharla con mucho calor
- Al caminar por el campo:
  - Evitar zonas de árboles, arbustos o alto pasto (caminar por senderos)
  - Usar ropa clara para identificar fácilmente insectos posados
  - Usar camisas de manga larga y pantalones largos metidos dentro de los calcetines
  - Elegir calzado apropiado y sólido



- Peligro de contagio con **personas/animales infectados** o el contacto con sus **objetos/fluidos/excrementos** contaminados
  - Evitar entrar en contacto directo con ellos y sus pertenencias (*importante: usar preservativo para mantener relaciones sexuales esporádicas o con personas que están o han estado expuestas a una enfermedad endémica*)
  - Lavarse las manos con frecuencia (o utilizar alcohol en gel), ya que no siempre se puede saber qué objeto ha sido contaminado (asiento del bus, picaporte de puerta...).





# Las vacunas

son **preparados** (productos *derivados* de microorganismos o microorganismos *muertos/atenuados*)

destinados a generar **inmunidad** contra una enfermedad mediante la creación de anticuerpos específicos encargados de atacar al agente infeccioso que la ha originado. <sup>(60)</sup>

Cada una de ellas debe administrarse en un **tipo de viaje** (país, zona rural, periodo del año...) y tiene sus propias **características** <sup>(61)</sup>: tipo de preparado, forma de administración (oral, intramuscular, subcutánea), número de dosis imprescindibles para crear inmunidad, inmunización de por vida o necesidad de administrar dosis de recuerdo, fecha de administración previa al posible contacto (10 días, 2 meses...) o seguridad ante el embarazo, ya que cualquier preparado que no sea de microorganismos muertos podría ocasionar un problema en el feto (*incluso se prefiere que los preparados muertos/atenuados no sean administrados durante el primer trimestre de gestación*).



# fármaco

La única enfermedad endémica que se previene con un fármaco es la malaria, también conocida como *paludismo*. La OMS

recomienda uno determinado para cada zona endémica, por lo que, en el Instituto Carlos III le indicarán el más adecuado para su viaje:

<https://www.mscbs.gob.es/sanitarios/consejos/vacExt.do>

Durante el tratamiento es fundamental (62):

- ✓ No olvidar ninguna toma
- ✓ No sobredosificar
- ✓ Iniciar y finalizar el tratamiento cuando se indica (comprende un período previo y posterior al viaje)
  - Informar al médico, antes de la prescripción, sobre vacunas contemporáneas
  - Alergias
  - Enfermedades
- ✓ Ingerirlo con agua y comida
- ✓ Consultar con un médico si se sufren vómitos y diarreas, ya que su absorción puede verse afectada
- ✓ Dejar de tomar el antimalárico y acudir al médico, si se sufre un efecto adverso
- ✓ **Utilizar medidas generales que eviten la picadura del vector**, ya que el fármaco no ofrece una protección completa
- ✓ Preguntar en el Instituto Carlos III (918222436) el tiempo que hay que **esperar para buscar gestación** después de su última dosis

## En resumen, antes de buscar gestación, responda al siguiente cuestionario:

- **¿Tiene previsto viajar en el próximo año?:**
  - No
  - Sí
    - Destino: \_\_\_\_\_
    - Fechas: \_\_\_\_\_
    - **¿El Centro de Vacunación Internacional aconseja cita?:**
      - No
      - Sí. El teléfono de **Atención a la Embarazada** recomienda que se busque gestación desde: \_\_\_\_\_
- **¿Ha viajado durante el año pasado?:**
  - No
  - Sí
    - Destino: \_\_\_\_\_
    - Fechas: \_\_\_\_\_
    - Sufre **signos o síntomas** de una posible enfermedad endémica:

- **Fiebre**
- **Deshidratación** (sed, taquicardia, oliguria, piel y mucosas secas, cansancio, confusión, mareos)
- **Dolor** (garganta, cabeza, nuca, abdomen músculos, articulaciones, al miccionar...)
- **Inflamación** local (ganglios, articulaciones, hígado, miembros...)
- Alteración del **aspecto de la piel o las mucosas** (herida, picadura con mal aspecto, palidez, Petequias, salpullido, escamas, rash, eritema, tonalidad grisácea, enrojecida o amarillenta...)
- Alteración del funcionamiento de los **sistemas/aparatos corporales**: Gastrointestinal (náuseas, vómitos, dolor, sangrado...), Neuromuscular (fotofobia, rigidez de nuca, cambios de humor, depresión, somnolencia diurna con insomnio nocturno, ansiedad, debilidad, dificultad para moverse o deglutir, falta de apetito, mareos, confusión, convulsiones...), Urinario (poca diuresis, dolor en la micción, sangrado...), Cardiovascular (arritmias, pérdidas de conocimiento...) o Respiratorio (dificultad respiratoria, sangrado en esputo, goteo nasal...)

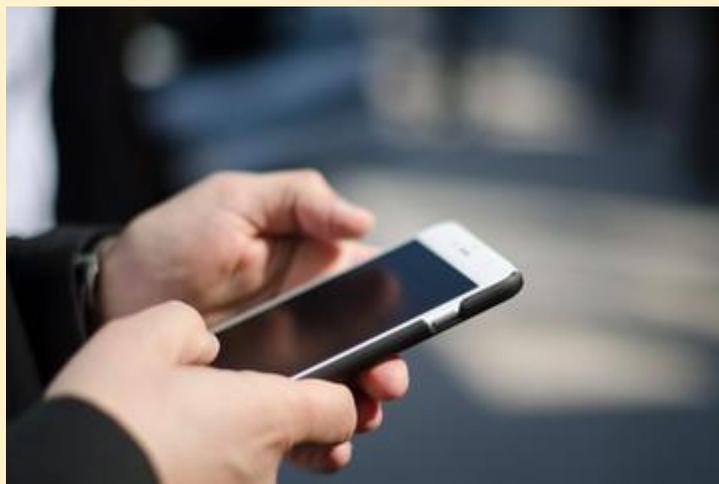
- No
- Sí
- Le han pautado **un fármaco** destinado a tratar/prevenir una enfermedad endémica
  - Medicamento: \_\_\_\_\_ Última dosis: \_\_\_\_\_
  - Medicamento: \_\_\_\_\_ Última dosis: \_\_\_\_\_
- Se ha **vacunado** de:
  - Enfermedad: \_\_\_\_\_ Última dosis: \_\_\_\_\_
  - Enfermedad: \_\_\_\_\_ Última dosis: \_\_\_\_\_
- El teléfono de **Atención a la Embarazada** recomienda que se busque gestación desde: \_\_\_\_\_

**Por último, en caso de gestación con riesgo para el feto (vacuna, medicación, enfermedad...), siempre puede llamar al Teléfono de Atención a la Embarazada:**

**918222436**

**De lunes a viernes**

**De 9 a 15h**



## **BIBLIOGRAFÍA**

- 1- Viajar seguro. [http://fundacionio.org/viajar/viajar\\_profesional.html](http://fundacionio.org/viajar/viajar_profesional.html)
- 2- Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/infectious-diseases/multimedia/types-of-infectious-agents/img-20008643> Visita 30/05/2019
- 3- Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/infectious-diseases/symptoms-causes/syc-20351173> Visita 30/05/2019
- 4- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2014/vector-borne-diseases/es/> Visita 30/05/2019
- 5- Viajar seguro. <http://fundacionio.org/viajar/enfermedades/vectores.html> Visita 30/05/2019
- 6- Viajar sano. <https://www.viajarsano.com/riesgos-consejos-paises.html> Visita: 22/05/2019
- 7- Ministerio de sanidad, consumo y bienestar social. <https://www.msbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/vacunaciones/viajero/home.htm>. Visita 03/06/2019
- 8- MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/dehydration.html>
- 9- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/topics/cholera/es/>
- 10- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/chikungunya>
- 11- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/onchocerciasis>
- 12- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/topics/dengue/es/>
- 13- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/features/qa/diphtheria/es/>
- 14- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/csr/disease/ebola/faq-ebola/es/>
- 15- Viajar seguro. <http://fundacionio.org/viajar/vacunas/vacuna%20encefalitis%20centroeuropea.html>
- 16- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/japanese-encephalitis>
- 17- Organización mundial de la salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/chagas-disease-\(american-trypanosomiasis\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/chagas-disease-(american-trypanosomiasis))
- 18- Organización mundial de la salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/trypanosomiasis-human-african-\(sleeping-sickness\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/trypanosomiasis-human-african-(sleeping-sickness))
- 19- Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC) Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). [https://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/lymedisease\\_sp.html](https://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/lymedisease_sp.html)
- 20- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/pneumonia>
- 21- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/schistosomiasis>
- 22- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/yellow-fever>
- 23- EcuRed. [https://www.ecured.cu/Fiebre\\_papataci](https://www.ecured.cu/Fiebre_papataci)
- 24- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/west-nile-virus>
- 25- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/crimean-congo-haemorrhagic-fever>
- 26- Manual MSD. <https://www.msmanuals.com/es-es/professional/enfermedades-infecciosas/espiroquetas/fiebre-recurrente>
- 27- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/features/qa/typhoid-fever/es/>
- 28- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/rift-valley-fever>
- 29- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/lymphatic-filariasis>
- 30- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/topics/influenza/es/>
- 31- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-a>
- 32- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-b>
- 33- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/immunization/diseases/hpv/es/>
- 34- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/leishmaniasis>
- 35- Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC) Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). <https://www.cdc.gov/spanish/listeria/index.html>
- 36- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malaria>
- 37- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/meningococcal-meningitis>
- 38- MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001557.htm>
- 39- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/plague>
- 40- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/poliomielitis>

