

Recomendaciones generales para viajeros

El turismo y los viajes pueden acarrear riesgos y problemas de salud para los viajeros según país y lugar que visiten. Algunos problemas de salud que pueden presentar son: Hepatitis A, diarreas, intoxicaciones alimentarias, dengue, cólera, fiebre amarilla. Para evitar estos riesgos, la Secretaría Regional Ministerial de Salud de la Región Arica y Parinacota, ha elaborado esta pauta de recomendaciones generales dirigida aquellas personas que realizan viajes fuera del país.

1.- Antes de viajar

Es importante que antes de salir de viaje, informarse de si existe alguna enfermedad en el país que va a visitar. En el caso de la malaria, presente en algunas zonas de África, Asia, Sudamérica y Centroamérica, tendrá que seguir un estricto tratamiento para prevenir la enfermedad que comienza días antes de salir, con medicamentos recetados por un especialista, y que debe continuar algún tiempo después de regresar al país. Hay otras enfermedades que pueden ser prevenidas a través de la vacunación, es el caso de la Fiebre Amarilla, infección transmitida por mosquitos muy extendida en el mundo.

- Es altamente recomendable una evaluación médica previa al viaje, en personas portadoras de enfermedades crónicas, embarazadas y niños.
- Si toma medicamentos en forma habitual, solicitar al médico una receta con el detalle de estos.
- Asegurar que las dosis de medicamentos sean suficientes para toda la estadía.
- Preparar botiquín básico con los medicamentos que el médico recomiende.
- Es importante considerar del país o países que vaya a visitar, información relevante de las enfermedades presentes y vacunas recomendadas.
- Las vacunas son una medida altamente recomendable para prevenir ciertas infecciones como hepatitis por virus A, fiebre amarilla, las cuales deben ser administradas idealmente al menos dos semanas antes del viaje. Todas las vacunas deben ser indicadas por médico y se debe administrar en **vacunatorios internacionales**, que cuentan con estas inmunizaciones.

La vacuna que previene la fiebre amarilla, es recomendada a personas que visiten algunas zonas tropicales de África, centro y sur de América como Bolivia, Perú, Brasil y otros países, donde el riesgo más elevado es en zonas boscosas y de jungla. Es importante considerar que estas vacunas deben ser indicadas por un profesional médico debido a que la vacuna contra la fiebre amarilla está contraindicada en:

- Individuos inmunodeprimidos
- Personas con antecedentes de hipersensibilidad al huevo de gallina y sus derivados.
- Niños menores de 9 meses y adultos de más de 60 años
- Embarazadas (a menos que el riesgo de enfermar sea mayor que el riesgo teórico de recibir una vacuna a virus vivo atenuado).

La vacuna se puede adquirir en Vacunatorio Internacional Clínica San José y al momento de adquirirla se debe presentar la orden médica y un documento de identificación como carnet de identidad o pasaporte.

La vacuna es segura, asequible, eficaz y se requiere una sola dosis para conferir la inmunidad de por vida.

Vacunación anti sarampión-rubeola

Personas nacidas entre los años 1971 y 1981 que viajen fuera del país (independiente del destino) y que no tengan antecedentes de haber cursado la enfermedad o de haber recibido 2 dosis de la vacuna después de los 12 meses de edad.

Lactantes de 6 a 11 meses 29 días, que viajen fuera del país.

Niños y niñas entre 1 a 6 años, que tienen una dosis administrada, que viajen fuera del país.

Para solicitar la vacuna los usuarios deben presentar orden médica o pasaje que acredite el viaje, esta puede ser adquirida en los centros de salud y vacunatorios en convenio de nuestra región.

2.- Durante el viaje

Prevenir infecciones transmitidas a través de agua y alimentos contaminados

- Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón o aplicar alcohol gel, antes de comer, preparar alimentos y después de ir al baño.
- Consumir todos los alimentos bien cocidos.
- Consumir fruta que se pueda lavar y pelada.
- Consumir solo agua potable o embotellada, hervida o bebidas envasadas.
- No consumir agua en forma de hielo de procedencia desconocida.
- Consumir solo productos lácteos pasteurizados.
- Comprar y consumir alimentos solo en lugares autorizados.
- No ingerir alimentos comprados en puestos callejeros.

Prevenir infecciones transmitidas por mosquitos (como dengue, malaria y fiebre amarilla)

- Utilizar repelentes en las zonas expuestas (con 30% de sustancia activa DEET) para prevenir infecciones transmitidas por mosquitos.
- Los repelentes deben aplicarse sobre piel sana, después del bloqueador solar y con la frecuencia que indique el fabricante. Evitar el contacto con los ojos.
- El repelente debe ser aplicado por un adulto a los niños.
- Todos los productos pueden producir alergias, en este caso descontinúe el producto y consulte a un médico.
- Utilizar pantalón largo (poner calcetines sobre los pantalones), mangas largas, calzado cerrado, especialmente al atardecer.

Prevenir infecciones adquiridas por mordeduras de animales

- Evitar el contacto con animales domésticos y salvajes.

Prevenir accidentes

- Tomar las medidas básicas de seguridad para evitar exponerse a robos y otros delitos.
- Respetar las normas de seguridad vial.

Prevenir enfermedades respiratorias

- Cubrir la boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar y eliminar en un basurero.
- Si no se dispone de pañuelo al toser o estornudar, cubrir la boca con el antebrazo, no utilizar las manos.
- Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón o aplicar alcohol gel.
- Evitar los lugares cerrados con aglomeración de personas.

3.- Al regreso

- Consultar al médico, Servicios de urgencias frente a síntomas como fiebre, diarrea, lesiones cutáneas u otros.
- Informe detalladamente del itinerario del viaje y las actividades realizadas.