



El deseo de viajar, de conocer nuevos parajes y nuevas culturas es inherente al hombre. Cuando el frío empieza a desaparecer y el día gana tiempo a la noche, tenemos más tiempo para pensar cuál será nuestro próximo destino. Ya no nos basta con visitar y ver la torre de Pisa o la torre Eiffel, ir en góndola por los canales de Venecia o visitar los fiordos escandinavos. Nos atraen culturas y paisajes más exóticos y más alejados que nos ofrecen un gran abanico de posibilidades: aventura, relax, conocimientos, diversión...

Sin embargo, en muchos de estos países, el clima y una falta de condiciones higiénicas adecuadas favorecen la presencia de microorganismos responsables de enfermedades. **Viajar a determinadas zonas del planeta puede ser algo no exento de riesgos; pero no sólo para el viajero.** El turista se desplaza a una zona donde puede contactar con elementos patógenos nuevos para él y frente a los que carece de protección, pero también puede él mismo actuar como vehículo de ciertos microorganismos que pueden ser introducidos en el país visitado y, con ello, afectar a la población que reside en ellos.

**Es fundamental que el viajero vaya a un centro de vacunación** en busca de consejo y sea consciente que se vacunará no sólo para proteger su propia salud sino también para proteger a la población que visitará.

## ¿Dónde puedo acudir para que me aconsejen?

En Cataluña existen diversos centros especializados para el Consejo al viajero en los que se puede consultar cualquier aspecto relacionado con el viaje y en los que se le aconsejará acerca de las medidas preventivas a tener en cuenta para evitar riesgos del viaje; también se le aconsejará y se le administrarán las vacunas pertinentes y se le recomendará la toma de medicación profiláctica, si fuera necesario. La relación de servicios de atención al viajero en Cataluña se puede consultar en el teléfono **902 111 444** (Sanitat Respon) o bien en la web:

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/vacances/viatgers.htm>

En España se puede encontrar un listado en: <http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/saludExterior/salud/centrosvacu.htm>

y en la web: <http://istm.org/> existe un directorio de todos los centros de atención a viajeros existentes en el mundo, donde se especifica qué tipo de atención ofrecen, ya sea previa al viaje, posterior al viaje o ambas.

## ¿Qué riesgo supone el viaje a un país tropical?

En estos viajes hay que considerar que los factores ambientales que nos vamos a encontrar serán distintos al país de origen. El calor y la humedad pueden provocar en el viajero un cansancio excesivo, especialmente en los primeros días cuando el organismo todavía no se ha adaptado. Asimismo, estos factores climáticos pueden provocar un exceso de sudoración, favorecen una excesiva pérdida de líquidos, agravan la sensación de fatiga y pueden conducir a una deshidratación, aspecto a tener en cuenta especialmente en ancianos y niños.

Además la falta de saneamiento favorece la multiplicación y diseminación de agentes infecciosos y de los vectores que los transmiten, por lo que las enfermedades infecciosas suponen un riesgo constante para el viajero. Asimismo, las aguas y los alimentos contaminados por estos patógenos podrán ser vehículos de diferentes enfermedades.

También el paso rápido por diversas zonas horarias puede afectar al viajero alterando sus ritmos fisiológicos y psicológicos.

## ¿Con cuánto tiempo de antelación debe acudir al centro de vacunación? \_\_\_\_\_

Se debe acudir con la mayor antelación posible, a más tardar 15 días antes. Hay que recordar que algunas vacunas requieren más de una dosis para obtener una mejor protección y que, además, ciertas vacunas pue-

den ocasionar reacciones adversas que, aunque leves, si se presentan cerca de la fecha del viaje pueden ser más molestas.

## ¿Qué enfermedades se pueden contraer? \_\_\_\_\_

- Diarreas, hepatitis A o fiebre tifoidea que están asociadas al consumo de bebidas y alimentos contaminados.
- Malaria o paludismo que se contrae por la picadura de un mosquito.
- Enfermedades dermatológicas algunas de ellas pro-

ducidas por agentes infecciosos, otras por irritación o por exposición al sol.

- Enfermedades de transmisión sexual asociadas a las conductas sexuales propias del viajero.
- Enfermedades parasitarias asociadas a los baños en ríos y lagos de determinados países.

## ¿Cómo se pueden prevenir las enfermedades antes mencionadas? \_\_\_\_\_

- Para hacer frente a las diarreas, en la actualidad no se dispone de ninguna vacuna, pero se recomienda el seguimiento de unas correctas medidas higiénicas y sanitarias (consumo de agua potable, higiene de las manos, consumo de alimentos cocinados...) Véase <http://www.forumclinic.org>. Para protegerse frente a la hepatitis A y la fiebre tifoidea sí que se dispone de una vacuna.
- Para prevenir la malaria se dispone de una medicación que disminuye el riesgo de desarrollar la enfermedad y que se deberá tomar antes, durante y después del viaje.
- Una buena crema de protección solar nos permitirá evitar las quemaduras solares.

- Tener relaciones sexuales con protección es la clave para prevenir cualquier tipo de enfermedad sexual.
- El evitar el baño en las zonas que nos indicarán los profesionales permitirá evitar determinadas enfermedades parasitarias.
- Muchas de las enfermedades tropicales se transmiten por la picadura de un mosquito o por otro vector, por lo que es importante el uso de repelentes de mosquitos.
- Se disponen de otras vacunas que se indicarán en función de las características del viaje y del viajero.

## ¿Alguna de las vacunas que se recomiendan para viajar es obligatoria? \_\_\_\_\_

La única vacuna que el Reglamento Sanitario Internacional exige para la entrada del viajero a determinados países es la de la fiebre amarilla. Se

recomienda su administración para viajar a determinados países de África o de América del Sur.

### PÁGINAS WEBS DE INTERÉS:

<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>  
<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/vacances/viatgers.htm>  
<http://wwwn.cdc.gov/travel/default.aspx>      <http://www.istm.org>  
<http://www.who.int/ith/en/index.html>

Anna Vilella. Servicio de Medicina Preventiva de el HOSPITAL CLÍNICO DE BARCELONA