



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Consejos sanitarios para viajeros a países en desarrollo

Autor/es: Grupo de Cooperación Internacional de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap).

[Volumen 6. N°2. Junio 2013](#) [1]

Palabras clave: [viajes](#) [2], [consejos](#) [3], [mosquitos](#) [4], [paludismo](#) [5]

1. Cuidados con los factores climáticos:

- Protegerse del sol y beber abundantes líquidos si el calor y la humedad son excesivos, para evitar cuadros de golpe de calor, deshidratación y dermatitis.
- Utilizar ropa cómoda (algodón) y calzado adecuado.

2. Cuidados con los alimentos.

- La diarrea es la enfermedad más frecuente en los viajes.
- No ingerir verduras crudas y consumir sólo fruta pelada por uno mismo.
- Comer carnes y pescados bien cocinados. No ingerir pescado y marisco crudo.
- No consumir leche ni derivados sin higienizar. Cuidado con helados y repostería.

3. Cuidados con el agua.

- El agua es un importante transmisor de enfermedades infecciosas.
- Los refrescos y bebidas calientes son más seguras. No usar cubitos de hielo.
- En caso de aguas potencialmente peligrosas tratar mediante ebullición (durante 10 minutos) o cloración (2 gotas de lejía por litro de agua y esperar 30 minutos antes de consumirla).
- Siempre que sea posible agua embotellada para beber, biberones y cepillado de los dientes.
- Cuidado con las inmersiones en lagos o ríos, sobre todo en agua dulce, que pueden estar infectadas con larvas que penetran en la piel y provocan enfermedades (esquistosomiasis), infecciones de ojos, oídos e intestinales.

4. Protección contra animales, reptiles e insectos.

- Evitar contacto con cualquier tipo de animales, especialmente perros domésticos y/o salvajes.
- Usar calzado apropiado y revisar ropa antes de ponérsela (serpientes, escorpiones).
- Protegerse de las picaduras de insectos mediante repelentes, evitar perfumes y ropas de color claro, usar ropa de manga larga y evitar pantalones cortos, etc.

5. Enfermedades de transmisión sexual (incluido SIDA y hepatitis B): utilizar preservativos y evitar tatuajes y *piercing* en lugares desconocidos.

6. Atención sanitaria en el país de destino.

- Antes de emprender el viaje conviene informarse del sistema de atención sanitaria del país de destino y conocer la cobertura del seguro de asistencia médica.
- En caso de padecer alguna enfermedad crónica conviene llevarse la medicación necesaria en cantidad suficiente para el tiempo que dure su estancia en el extranjero, o asegurarse de que podrá adquirirla en el país de destino.

PROFILAXIS ANTIMOSQUITOS (ANTIPALÚDICA y otras enfermedades de transmisión por insectos)

- Evitar las picaduras de mosquitos: usar repelentes, mosquiteras, etc. En muchas ocasiones, sobre todo si los niños son pequeños, es la única medida que podemos recomendar
- Informarse sobre la quimioprofilaxis antimalárica más adecuada.
- Consultar inmediatamente a un médico en caso de fiebre alta u otros síntomas

En niños pequeños, no se recomiendan auto tratamientos

Medidas barrera

- Son fundamentales para prevenir no solo el paludismo, sino otras enfermedades transmitidas por mosquitos, como la Fiebre amarilla, Dengue etc. En los niños, muchas veces es la única medida a tomar, ya que los fármacos utilizados para prevenir el paludismo pueden ser tóxicos, o imposibles de utilizar (falta de formulación, alta toxicidad, etc.).
- La protección individual frente a las picaduras de mosquitos entre el anochecer y el amanecer es la primera línea de defensa contra el paludismo. Para ello, utilizaremos:
- Ropa adecuada que cubra la mayoría de las zonas expuestas: pantalón y camisas de manga larga, calcetines, zapato cerrado, gorra, etc.
- Telas mosquiteras (poros de 1,2 - 1,5 mm), tanto en ventanas como alrededor de la cuna o cama, que pueden impregnarse con insecticidas residuales (según la época del año, las venden en grandes centros de multideportes o de viajes de aventura)
- Los círculos con insecticida que se queman son útiles para uso exterior, no interior
- Si es posible utilice aire acondicionado
- Los aparatos electrónicos, pulseras, el ajo, los remedios homeopáticos, hojas de té, tabaco, vitamina B, etc no se han demostrado útiles
- **Repelentes de insectos**

Siga las instrucciones del producto.

Si se aplican a la vez que la crema de filtro solar, ésta debe ser aplicada 20 minutos antes.

El aceite de limón o eucalipto dura el 15% que el DEET por lo cual hay que aplicarlo muy a menudo. La esencia de aceite de limón o eucalipto es un producto diferente que no sirve como repelente.

Repelentes para adultos y niños mayores:

- **DEET** (N,N-dietil-3-metilbenzamida-toluamida) a concentraciones mayores del 30%. Proporciona más del 95% de protección durante 5 horas. Si la concentración es al 50% dura 12 horas.

Puede ser utilizado en madres que amamantan, en embarazadas y en niños mayores de 2 meses aunque la Academia Americana de Pediatría recomienda no usar en niños menores de 2 años concentraciones mayores del 30%.

Goibi Xtrem* 45% o Relec extrafuerte*50%

- **Picaridina** (ácido 1-piperidincarboxil,2-(hidroxietil)-1-metil-propilester) a concentraciones del 10-20%; Para niños mayores de 2 años y adultos

La eficacia de este producto es similar al anterior y a diferencia de aquel no ataca a plásticos, pinturas o metales. Las presentaciones disponibles contienen una concentración del 10% al 20%, con duración de 4 y de más de 8 horas, respectivamente.

No debe de aplicarse a niños menores de 2 años.

Autan activo* vaporizador, spray, barra o loción Bayrepel 20% (dura 8 horas)

Autan familia* bálsamo Bayrepel 10% (dura 4 horas)

Repelentes para niños muy pequeños

- **N-Butil-N acetil Aminopropionato de Etilo** al 17%. Dura entre 1 y 4 horas,
- No usar productos con el apellido "infantil" pues no tienen ni DEET ni picaridina.
- **Insecticidas:** Son productos que se aplican sobre la ropa, telas, mosquiteras etc y nunca directamente sobre la piel aunque sí se combinan con los repelentes aplicados sobre ella. El más utilizado es la permetrina en spray o soluciones.

Consejos basados en:

- UK Health Protection Agency. National Travel Health Network and Centre: http://www.nathnac.org/travel/misc/travellers_mos.htm [6]
- U.S. Centers for Disease Prevention and Control: <http://www.cdc.gov/travel/content/insectProtection.aspx> [7]
- Viajar tranquilo: <http://www.viajartranquilo.com/pages/durante-repelentes-tipos.php> [8]

Contenido del botiquín médico de viaje para estancias de un mes o más en países en desarrollo

Botiquín

- Paracetamol o ibuprofeno
- Suero fisiológico (monodosis)
- Antibiótico oral amplio espectro

Higiene y alimentación infantil

- Crema para el área del pañal.
- Gel infantil y esponja.
- Pañales, toallitas

- Sobres de rehidratación oral (o *bricks*)
- Crema con corticoides.
- Crema de protección solar.
- Repelentes de insectos según los indicados
- Termómetro.
- Tiritas, esparadrapos y gasas estériles.
- Solución antiséptica yodada.
- Biberón y tetinas.
- Leche adaptada y cereales según accesibilidad
- Termo para líquidos y purés.
- Cuchara, cuenco, vaso adaptado y baberos.

Será el pediatra quien decida lo más conveniente según los casos. Él indicará dosis y pautas de tratamiento según los casos.

NOTA INFORMATIVA SOBRE VACUNACIONES

Las vacunas son medicamentos que protegen contra determinadas infecciones, muchas de ellas graves e incluso mortales.

Los niños, sobre todo los más pequeños, son más vulnerables a estas infecciones que los adultos.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que todos los niños sigan un **calendario de vacunaciones**.

El calendario de vacunaciones está compuesto por una serie de vacunas que por lo general tienen que administrarse varias veces en la infancia para que su efecto defensivo sea eficaz y duradero.

Aunque la mayoría de las vacunaciones son comunes a todos los países, no todos los calendarios son iguales y puede haber algunas diferencias, tanto en los componentes como en las edades de administración.

Si va a viajar a su país, **compruebe con suficiente antelación** si su hijo precisa completar alguna vacunación del calendario o recibir otra de otro tipo por el hecho de viajar, como por ejemplo la vacuna contra la hepatitis A, la de la fiebre amarilla y otras. Además, en ciertas zonas puede ser necesario tomar medicamentos durante la estancia para evitar el paludismo o malaria.

Lleve con usted el documento donde figuren las vacunas que ha recibido su hijo (**cartilla de vacunaciones**) y compruebe al llegar a su destino si tiene que recibir nuevas dosis para adaptarse al calendario de su país.

Recuerde que vacunar es prevenir.

¿Ha comprobado si **usted** está al día de sus vacunaciones?

Manuel Merino Moína. Pediatra.

Centro de Salud El Greco. Getafe (Madrid)