
Decálogo de la infancia viajera

1. [Planifica el viaje](#) con antelación y consulta siempre con tu pediatra. Te informará sobre protección y sobre las [vacunas necesarias](#). Algunas vacunas deben administrarse con semanas de antelación.
2. Prepara [un botiquín](#) con [termómetro](#), desinfectante para las heridas, [ibuprofeno o paracetamol](#) y [suero oral](#). Si tu hijo tiene una enfermedad crónica, lleva la medicación.
3. Para viajar tranquilo lleva, según el destino, la [tarjeta sanitaria europea](#) o un seguro médico internacional.
4. En la bolsa de mano lleva comida, agua, ropa de recambio, el botiquín y el repelente además de pañales y juguetes para entretenerle.
5. En la maleta: ropa y calzado adecuados, [crema solar](#), gorra y gafas de sol; en su caso, unas gafas de recambio.

Si viajas a un país tropical o subtropical ten presente:

6. Sólo debes beber agua, zumos o refrescos embotellados y precintados. No comas verdura cruda, fruta ya pelada, ensaladas, cubitos de hielo ni helados, aunque sea un buen hotel. No compres comida en puestos ambulantes. [Lávate las manos](#) a menudo con agua y jabón o solución hidroalcohólica y sécatelas con papel o una toalla limpia (Lee [Diarrea del viajero](#)).
7. [Protégete contra el calor](#). Ponte crema protectora cada dos horas. Usa gorra y gafas de sol. [Toma agua](#) o zumos envasados con frecuencia. En las horas de más calor no te expongas al sol ni hagas esfuerzos. Si estás en África, no te bañes en lagos o ríos de agua dulce si no tienes información sobre esquistosomiasis.
8. Los mosquitos pueden transmitir enfermedades. Usa ropa de manga larga y repelente día y noche frecuentemente y en especial a partir del atardecer. Cierra ventanas y puertas. Si no hay aire acondicionado usa mosquiteras sin agujeros.

No toques animales. Los perros, monos, gatos o murciélagos, al morder, pueden transmitir enfermedades mortales como [la rabia](#). Si te muerden, consulta pronto a un centro sanitario.

9. Si vas a una [zona donde hay malaria](#), toma la medicación contra ésta antes, durante y después del viaje. Sigue las recomendaciones. Usa repelente de mosquitos y mosquiteras.
10. Si tienes fiebre, diarrea, lesiones en la piel, síntomas respiratorios u otros, al volver del viaje debes consultar con tu pediatra. Le debes decir dónde has viajado y cuándo has regresado. Es importante que él lo sepa, porque tu

enfermedad puede tener relación con el viaje y más si es zona de [paludismo](#).

¡Disfruta del viaje!

Enlace de interés

- [Viajeros - "La Salud también Viaja"](#). *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*
- En Familia y Salud: [Viajando a otros países](#)
- Puedes consultar el [calendario de cualquier lugar del mundo](#) en la web de la *Organización Mundial de la Salud*.
- Página recomendable sobre viajes internacionales a cualquier país (inglés): [CDC \(Centro de control de enfermedades\)](#)

Fecha de publicación: 23-05-2016

Última fecha de actualización: 23-09-2023

Autor/es:

- [Dolors Canadell Villaret](#). Pediatra. Centro de Atención Primaria de Barberá. Barberá del Vallés (Barcelona)
- [Maite de Aranzábal Agudo](#). Pediatra. Centro de Salud "Lakua-Arriaga". Vitoria-Gasteiz
- [Grupo de Cooperación, Inmigración y Adopción](#). AEPap.

