Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Viajando a otros países

El verano es una ocasión propicia para viajar. Y hacerlo en familia o con los amigos es una experiencia compartida que se disfruta mucho y, a veces, una aventura fascinante.

Es importante no relajarnos en el cuidado de la nuestra salud y la de los nuestros. Por ello, te queremos hacer un recordatorio de temas que encontrarás en *Familia y Salud* o en la página *Salud Joven* y que te pueden ser útiles en éste momento.

Si lo hacemos con nuestro coche, será importante mantener las normas de seguridad que nos ayudan a prevenir accidentes o problemas derivados. Recuerda, **en el automóvil**:

- El recién nacido y el bebé en el coche, siempre bien sujetos
- Ha crecido ¿qué sillita le pongo para viajar?
- El nuevo sistema de sillitas infantiles i-Size
- Viajar en tu coche (para jóvenes)
- Y si llevas la bicicleta: Seguridad montando en bicicleta

Aquí te hacemos un repaso de algunas **recomendaciones** que debes considerar **cuando viajas con la familia o los amigos**:

- Viajando con niños
- Decálogo del Niño viajero

Cada vez es más frecuente la salida, incluso con niños, a otros países; incluso países exóticos. También, familias inmigrantes que regresan en estos días a sus países de origen a visitar a la familia extensa.

En estas circunstancias, debemos considerar la posibilidad de enfermedades poco frecuentes en nuestro medio pero que son habituales en los países de destino.

El *MInisterio de Sanidad* nos recuerda por ésta época todos los años algunos Consejos Sanitarios para el Viajero Internacional.

En éste sentido, debes considerar algunas **Vacunas de interés para los viajes internacionales** (algunas pueden ser obligatorias para poder entrar en el país) y que no están incluidas en el calendario de vacunaciones de tu país o comunidad de origen:

- Viajes internacionales, ¿me tengo que vacunar?
- Vacuna de la Fiebre Amarilla
- Vacuna de la Fiebre Tifoidea
- Vacuna de la Hepatitis A
- Paludismo: profilaxis en niños viajeros

Y algunas medidas generales, válidas para cualquier destino:

- Protección solar
- Prevención de las picaduras de mosquitos
- Diarrea del viajero

Y también puede ser interesante para tí conocer mejor algunas de las **enfermedades** más frecuentes en otros países lejanos o distintos al tuyo. Algunas se transmiten a través de picaduras de mosquito u otros insectos:

- Malaria: cómo prevenirla y conocerla
- Fiebre amarilla
- ¡Chikungunya! Nueva fiebre viral dolorosa
- La enfermedad por el virus Zika: Resolviendo dudas
- El virus Zika: un problema de salud pública internacional
- Dengue: ¿qué debemos saber?
- ¿Qué puedo saber de la enfermedad de Chagas o tripanosomiasis americana?

También hay que pensar en otras enfermedades que pueden transmitirse a través de alimentos ingeridos, al comer alimentos o beber aguas poco higiénicas:

- Fiebre tifoidea
- Hepatitis A
- "Las lombrices", ¿cómo es posible que a mi hijo le hayan salido esos bichitos?
- Giardiasis y Diarrea por Giardia

¡Disfruta tu viaje y cuida tu salud (y la de los tuyos)!

Por ello, ¡no te despistes! y sigue con *Familia y Salud* y *Salud Joven* (también en tu móvil)

Enlace de interés

- Atención al Viajero - "La Salud también Viaja". *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*

Fecha de publicación: 27-06-2016