Famiped. Volumen 2. Nº 2 Junio 2009.
Revista electrónica de información para padres de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

Consejos y normas sanitarias para viajeros internacionales

Palabras clave: viajes, prevención, vacunas, profilaxis, botiquín, consejos

Consejos y normas sanitarias para viajeros internacionales

Extraído de: Guía consensuada de Pediatría en Adopción. Junio 2008. www.coraenlared.org

1. Cuidados en relación 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 en relación 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 en relación con el agua.
   - El agua es un importante transmisor de enfermedades infecciosas.
   - Los refrescos y bebidas calientes son más seguros. 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, utilizar agua embotellada para beber, para preparar biberones y para el cepillado de los dientes.
   - Cuidado con las inmersiones en lagos o ríos, sobre todo en agua dulce, que pueden estar infectados 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 animal, especialmente perros domésticos y/o salvajes.
   - Usar calzado apropiado y revisar la 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 antipalúdica.
Normas básicas ▪ 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 autotratamientos
Medidas barrera ▪ Son fundamentales para prevenir no solo el paludismo, sino otras enfermedades trasmitidas 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) – Repelentes de insectos: – Adultos y niños mayores: Picaridina (ácido 1-piperidincarboxil, 2-(hidroxietil)-1-metil-propileste) a concentraciones del 10-20%; DEET (N,N-dietil-3-metilbenzamina) al 30%, que proporciona más del 95% de protección durante 3 a 5 horas en adultos. – Niños muy pequeños: N-Butil-N acetil Aminopropionato de Etilo al 17%, cuyo efecto dura entre 1 y 4 horas, o aceites esenciales de plantas (limón, eucalipto, etc.). – Insecticidas: Se combinan con los repelentes aplicados sobre la piel. El más utilizado es la permetrina en spray o soluciones sobre la ropa, telas, mosquiteros, etc.
[a] CDC. Center for disease Control and Prevention. Health information for International Travel the "Yellow BooK". (En línea) Fecha de la ultima consulta: 23-04-2009. Disponible en : www.cdc.gov/travel/contenyellowBook.aspx

Contenido del botiquín médico de viaje para estancias de un mes o más en países en desarrollo	
Botiquín	Higiene y alimentación infantil
▪ Paracetamol o ibuprofeno ▪ Suero fisiológico (monodosis) ▪ Antibiótico oral de amplio espectro ▪ Sobres de rehidratación oral (*bricks*) ▪ Crema con corticoides. ▪ Crema de protección solar. ▪ Repelentes de insectos. ▪ Termómetro. ▪ Tiritas, esparadrapos y gasas estériles. ▪ Solución antiséptica yodada.	▪ Crema para el área del pañal. ▪ Gel infantil y esponja. ▪ Pañales, toallitas. ▪ 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.	

Maite de Aranzábal Agudo. Pediatra de Atención Primaria

NOTA INFORMATIVA SOBRE VACUNACIONES INFANTILES PARA PADRES INMIGRANTES QUE VUELVEN A SU PAÍS

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)