

Consejos al viajero

Antes del viaje

Planifique las vacunas y la profilaxis al menos 3 meses antes. Puede consultar en su Centro de Atención Primaria o en los [Centros de Salud Internacional](#).

¿Qué hay que llevar?

● **Prevención de picaduras de mosquito:**

Repelentes con DEET, icaridina o IR3535. El protector solar se aplica primero y el repelente después. Ropa clara de manga larga y pantalones largos. Mosquitera (países con malaria).

● **Botiquín:** gasas, antidiarreicos, analgésicos, pinzas, termómetro y sales de rehidratación oral. Lleve también su medicación habitual para todo el viaje y 15 días más. Llévela en el equipaje de mano con una copia de la receta o un informe médico.

● **Material:** teléfono móvil y cargadores, baterías externas, linterna, pilas, pequeño aparato de radio y gafas de repuesto.

● **Documentación** en papel y digital: Pasaporte y otros documentos de identidad, carné internacional de vacunación, seguro médico de viaje, informes médicos relevantes, contacto de una persona de referencia para emergencias, tarjeta bancaria y dinero en efectivo en la cantidad recomendada.

Durante el viaje

Prevención, higiene y alimentación.

- **Lávese las manos** con frecuencia antes de comer y después de ir al baño.
- Lleve **gel hidroalcohólico** para cuando no pueda lavarse las manos.
- Evite la fruta ya pelada, las verduras crudas, la carne o el pescado crudos y los helados de la calle.
- Beba agua embotellada y evite los cubitos de hielo.
- Evite bañarse en lagos y ríos de agua dulce por el riesgo de infecciones.
- Evite el contacto con **animales**, sobre todo perros, gatos, monos y murciélagos. En caso de [mordedura](#) o arañazo, lave la herida con agua y jabón durante al menos 15 minutos y consulte en un centro sanitario.
- Utilice un calzado adecuado y evite caminar descalzo.
- **Protéjase del sol:** sombrero, gafas de sol y **aplíquese crema solar con frecuencia.**

- El preservativo es el método más eficaz para prevenir [infecciones de transmisión sexual](#).
- No utilice agujas, jeringuillas, cuchillas de afeitar ni cepillos de dientes que no sean propios.
- Evite hacerse [piercings](#) y/o [tatuajes](#) durante el viaje.
- Los accidentes son la causa más frecuente de muerte entre los viajeros: respete las normas de circulación, evite conducir de noche, utilice casco y cinturón de seguridad y contrate actividades de aventura con operadores acreditados.

Problemas de salud frecuentes.

- La [diarrea](#) del viajero es habitual. Siga una dieta ligera y beba agua y sales de rehidratación oral.
- Si tiene fiebre, consulte al médico.

A la vuelta

Complete las pautas de vacunación y las profilaxis indicadas cuando sea necesario. Algunas [enfermedades tropicales](#) pueden aparecer tiempo después del regreso. Si tiene fiebre, diarrea, sudoración o lesiones en la piel, consulte a un centro sanitario e informe de todos los países visitados como mínimo en los últimos 12 meses.

Respeto por el medio

Respete la cultura, las costumbres, la población local, así como el medio ambiente y la gestión de residuos.

Para saber más

Consulte las hojas de [Diarrea del viajero](#), [Embarazo y viajes](#), [Mal de altura](#), [Signos de alarma después de un viaje](#), [Síndrome de la clase turista](#).

