

Salud y vacaciones: recomendaciones al viajar

La posibilidad de adquirir una enfermedad varía enormemente dependiendo de las condiciones del viajero y del viaje. Por eso, al planificar un viaje, es primordial considerar varios aspectos: el lugar al que se viajará (área geográfica, clima, disponibilidad de agua potable, endemias, epidemias y brotes de enfermedades infecciosas); la duración del viaje y actividades que se realizarán; así como la condición general y de salud del/los viajero/s (edad, inmunizaciones previas, enfermedades preexistentes, alergias, medicaciones habituales).

Por estas mismas razones, es muy importante recibir asesoramiento personalizado por parte de un médico, el cual podrá hacer una cuidadosa valoración de los riesgos, teniendo en cuenta la posibilidad de una vacunación o profilaxis determinada.

A continuación, le brindamos algunas recomendaciones *generales* a modo de “*check in*”:

- **Consulta médica y odontológica antes de viajar:** aunque se encuentre sano y con sus controles al día, es recomendable visitar al médico para informarse acerca de cómo actuar en caso de que surjan contrariedades de salud durante el viaje.
- **Vacunas:** tenga en cuenta que el plan de vacunación para cada persona es diferente, de acuerdo al lugar de destino y la situación particular (edad, embarazo y lactancia, enfermedad preexistente, etc.). Por eso recomendamos que consulte a su médico, preferentemente un mes antes del momento del viaje. De ese modo, se planifica bien la inmunización y se dispone de tiempo en el caso de que se presente algún efecto adverso.
- **Si toma medicación:** lleve la cantidad necesaria y una receta con las drogas genéricas.
- Si utiliza anteojos, lentes de contacto o audífonos: trate de llevar un par de más
- **“Botiquín de viaje”:** Prepárelo de acuerdo a su condición de salud y al lugar de destino. Incluya los medicamentos que toma regularmente (considerando el caso de una prolongación de la estadía por cualquier imprevisto) y algunos elementos básicos de primeros auxilios.
- **Cobertura del seguro médico:** antes de partir, infórmese acerca del alcance de la cobertura que le brinda su seguro médico y verifique los servicios que ofrece en el lugar de destino, agendando los números de teléfono más importantes.
- **Documentación sobre su salud:** incluya entre la documentación que lleva consigo, información sobre enfermedades y/o alergias que padece.



¿Qué debe incluir el botiquín básico?

- Alcohol en gel
- Protector solar
- Repelente para insectos (con DEET)
- Termómetro
- Analgésicos, antifebriles, antidiarreicos
- Antiséptico, gasa esterilizada, bandas adhesivas



Según el destino y el tipo de viaje se pueden incluir otros productos o medicamentos (ej. tabletas potabilizadoras de agua, sales de rehidratación oral, etc.)

Algunos consejos para prevenir el “jet lag”

El “jet lag” o desfase horario, es un trastorno del sueño que comúnmente se produce al viajar a través de husos o zonas horarias diferentes. Para evitarlo, es recomendable:

- **Antes de viajar:** no evite dormir para “lograr estar cansado”. Si viaja al este, puede ir a dormir más temprano de lo habitual un par de noches antes de la partida. Si va a viajar hacia el oeste, hágalo más tarde.
- **Durante el vuelo:** evite dormir en horas que no serían apropiadas para dormir luego en el lugar de destino. Aproveche cualquier escala para descansar y relajarse. Beba mucho líquido.
- **En viajes cortos:** mantener los horarios para comer y dormir en las horas usuales mientras se esté en el lugar de destino.
- **En viajes largos:** tratar de adaptarse al horario al cual se va a viajar antes de partir y sincronizar el reloj con la nueva hora al iniciar el viaje.
- **Deporte:** Si usted practica ejercicio regularmente, es recomendable que siga haciéndolo, pero evitando hacerlo por la noche, ya que esto puede mantenerlo despierto.



SWISS MEDICAL
MEDICINA PRIVADA

Viajar con bebés y niños

Viajar con los más pequeños implica asumir mayor responsabilidad y tomar precauciones especiales. Aquí presentamos algunas recomendaciones que lo ayuden a planificar y tener un mejor viaje.

- **Vacunas:** es muy importante que los niños tengan al día las vacunas del Calendario Nacional de Vacunación, y que se consulte al pediatra, de acuerdo al lugar al que se viaje, si son necesarias otras vacunas adicionales.
- **En el caso de viajar a zonas con exposición solar alta:** habrá que prestar más atención a prevenir la deshidratación, el golpe de calor y las quemaduras solares.
- **Prevención de enfermedades gastrointestinales:** se les debe garantizar el acceso a agua segura y dar alimentos bien cocidos, para evitar las enfermedades gastrointestinales y el consecuente riesgo de deshidratación.
- **Lactantes:** es recomendable mantener la lactancia durante el viaje.
- **Por vía aérea:** los bebés sanos pueden viajar en avión a las 48 horas después de haber nacido, sin embargo, es preferible esperar hasta que tengan 7 días de vida. Los bebés prematuros deberán contar con autorización médica para viajar en avión.
- **Dolor de oídos en el avión:** cuando la presión del aire sube, ejerce presión sobre uno de los lados del tímpano, causando dolor. Para ayudar al bebé, se sugiere amamantarlo, o facilitarle mamadera o chupete. A los niños mayores de 3 años, se les puede hacer masticar un chicle o chupar caramelos duros durante el vuelo. Mantenga a su hijo despierto durante el despegue y el aterrizaje.
- **Por vía terrestre:** los niños siempre deben viajar en los asientos de atrás con cinturón de seguridad. Si padecieran mareos, náuseas o vómitos por el movimiento, se recomienda que puedan mirar el camino y anticipar los movimientos.



Consulta post-viaje

Si hubiera adquirido alguna enfermedad durante el viaje, es importante que al regreso, visite a su médico, para que éste pueda establecer o confirmar el diagnóstico y determinar si es necesario iniciar o continuar algún tratamiento.

Dra. María Cecilia Torroija

MN 95152

Médica Infectóloga Pediatra

A cargo del Servicio de Medicina del Viajero de Swiss Medical Group