

## Recomendaciones generales para el viajero

Ante la proximidad de la temporada de vacaciones de verano 2015-2016, el Ministerio de Salud de Santa Fe recomienda, a través de la Dirección de Promoción y Protección de la Salud, que la población adopte medidas preventivas para evitar eventos adversos a la salud.

- Conozca la localidad dónde viajará y destinos intermedios. Tenga presente si hay riesgo de algunas enfermedades y la necesidad de vacunas u otras medidas preventivas.
- Llevar provisión adecuada de los medicamentos que toma regularmente (considerar prolongación de la estadía por cualquier imprevisto; llevar para una semana más).
- Llevar una tarjeta identificatoria de las enfermedades que padece y el listado de alergias a medicamentos. También deberá llevar las recetas de los medicamentos que está recibiendo
- Al viajar, es recomendable contratar un servicio de asistencia médica internacional. La atención médica no es gratuita en la mayoría de los países del mundo. Si está embarazada consulte con su obra social o seguro de viajero si tiene cobertura fuera del país. Tenga que presente que en general NO cubren gastos para embarazos de más de 26 semanas.
- Si usa anteojos o lentes de contacto, lleve un par extra y/o una copia de la prescripción médica. Si usa audífono, lleve otro par y la prescripción médica con las características del mismo.
- Prepare un botiquín para su viaje.
- Evitar la exposición solar durante períodos prolongados y horas no recomendables (11 a 16 horas). Utilice protector solar con factor de protección mayor a 15.
- Utilice medidas de protección contra picaduras de insectos.
- Tome las precauciones necesarias para evitar enfermedades de transmisión sexual. Use preservativo.
- Ascienda gradualmente en altitud para evitar el "mal de altura", no realice actividad física intensa y descanse adecuadamente.
- Los accidentes son la principal causa de enfermedad y muerte en viajeros; especialmente, los de tránsito son los más frecuentes. Utilice el cinturón de seguridad y conduzca con precaución.
- Evite el jet-lag (síndrome producido por el cambio de husos horarios). Durante el viaje coma liviano y evite consumir alcohol.
- Consuma alimentos y bebidas seguros para evitar la diarrea del viajero.
- Las actividades recreativas en el agua y en la playa pueden ser riesgosas. Debe ser cuidadoso con la fauna marina.
- Evite ser agredido por animales ponzoñosos. No se acerque a tocar animales silvestres o de la calle.

### Botiquín del Viajero

Se aconseja llevarlo dividido entre el equipaje de mano y el que se despacha. Los elementos a incluir son:

- Solución desinfectante (tipo iodopovidona)
- Gasas estériles
- Cinta adhesiva hipoalérgica
- Tijera
- Termómetro
- Jabón desinfectante
- Analgésicos
- Antihistamínicos (antialérgicos)
- Antimicóticos
- Sales de rehidratación oral
- Tabletas potabilizadoras de agua
- Protector solar
- Repelentes e insecticidas
- Los medicamentos prescritos por el médico con motivo de la consulta pre-viaje (quimioprofilaxis para paludismo, tratamiento para la diarrea del viajero, entre otros)
- La medicación que toma habitualmente y la receta médica con las drogas originales

### Diarrea del Viajero

La "diarrea del viajero" es el problema de salud más frecuente en los viajeros. Generalmente dura unos 5 a 7 días y en el 10% de los casos puede prolongarse hasta dos semanas. En la mayoría de los casos el cuadro es autolimitado.

## Consumo de alimentos y bebidas seguros

- Beba solamente agua potable.
- Utilice agua potable para el enjuague bucal
- Evite consumir hielo
- Consuma alimentos bien cocidos y preferentemente calientes.
- La carne y el pescado deben consumirse bien cocidos, y deben evitarse las formas crudas
- Evite comer verdura cruda en ensalada
- La fruta es mejor comprarla entera y pelarla uno mismo con las manos limpias
- Evite consumir alimentos en puestos de venta callejeros
- Consuma alimentos que sean de la cadena de comercialización. No aquellos de elaboración casera.
- No tome leche ni coma productos lácteos que no hayan sido pasteurizados.

## Picaduras de Insectos

Las picaduras de insectos pueden ser causa de infecciones en la piel a consecuencia del rascado, y también transmitir algunas enfermedades infecciosas como dengue, malaria, chikungunya, leishmaniasis, fiebre amarilla, entre otras.

Para prevenir las picaduras de insectos:

- Use ropa adecuada: mangas largas, pantalones largos, de preferencia de color claro, medias y calzado cerrado.
- Use sobre la piel descubierta repelentes que contengan DEET entre 15 y 30%. Repita la colocación del repelente cada 4 o 5 horas. No aplique repelente sobre los ojos y la boca.
- Use tul mosquitero (de ser posible impregnado con permetrina) sobre la cama.
- Use insecticidas en el interior de las viviendas (derivados del pyretrum): serpentines, espirales, tabletas termo evaporables, aerosoles.
- En caso de observar un insecto sobre el cuerpo no lo aplaste. Sople enérgicamente para ahuyentarlo.

## Exposición Solar

Cuando se realizan actividades al aire libre es muy importante protegerse de la radiación solar, aún en días nublados. Los dos riesgos principales de la exposición solar son: las quemaduras solares (inmediato) y el cáncer de piel (a largo plazo). Los recién nacidos y niños pequeños no deben exponerse al sol independientemente del tipo de piel. Existen muchos productos que protegen del sol y que se clasifican como protectores o bloqueadores según las sustancias que contienen. La potencia de la protección contra las quemaduras solares se calcula en términos de Factor de Protección Solar o FPS. Una protección con FPS 15 bloquea aproximadamente el 93% de la radiación ultravioleta, y una con FPS 30 bloquea el 96%.

La loción debe aplicarse 15 a 30 minutos antes de la exposición y puede ser aplicada nuevamente 15 a 30 minutos después de iniciar la exposición, y se debe renovar cada dos horas, o bien después de lavarse, nadar o en el caso de transpiración profusa

### **SI PRESENTA FIEBRE CONSULTE INMEDIATAMENTE AL MEDICO**

#### **+ información**

Bv. Gálvez 1563 – 2do Piso – CP 3000 – Santa Fe  
Teléfonos: 0342- 4573793 – Fax: 4573795  
Correo electrónico: [vigilanciasantafe@yahoo.com.ar](mailto:vigilanciasantafe@yahoo.com.ar)

9 de julio 325- CP 2000- Rosario  
Teléfonos: 0341- 721515  
Correo electrónico: [epidemiologiazonasur@yahoo.com.ar](mailto:epidemiologiazonasur@yahoo.com.ar)