

RIESGOS SANITARIOS Y PRECAUCIONES

Las personas en su entorno habitual viven en un estado de equilibrio con las cepas de microorganismos locales, con la altitud y condiciones climáticas de la región. No obstante, éste es un equilibrio inestable que puede verse alterado incluso en el propio domicilio por factores como la llegada de un microorganismo extraño, cambios climáticos estacionales y situaciones inusualmente estresantes. Los numerosos cambios físicos y medioambientales que se encuentran durante un viaje internacional pueden alterar dicho equilibrio aún mucho más: la repentina exposición a considerables cambios de altitud, humedad, flora microbiana y temperatura, exacerbada por el estrés y la fatiga, puede provocar trastornos de salud e incapacitar para lograr el objetivo del viaje. Los riesgos asociados con los viajes internacionales están influidos por las características del viajero (incluida la edad, sexo y estado de salud), y por las características propias del viaje (incluido el destino, propósito y duración).

La planificación previa, unas adecuadas medidas de prevención y la cuidadosa adopción de precauciones pueden reducir considerablemente el riesgo de consecuencias adversas para la salud. Aunque la profesión médica y la industria de los viajes pueden ofrecer una gran cantidad de ayuda y consejos, es responsabilidad del viajero pedir información, entender los riesgos implicados, y tomar las necesarias precauciones para el viaje.

Riesgos relacionados con los viajes

Los factores clave para determinar los riesgos a los que puede exponerse el viajero son:

- Destino.
- Duración de la visita.
- Propósito de la visita.
- Tipo de alojamiento e higiene de los alimentos.
- Conducta del viajero.

Los destinos donde la calidad del alojamiento, la higiene, los saneamientos, la asistencia médica y el agua es de un alto nivel suponen relativamente menos riesgos graves para la salud del viajero, a menos que tenga una enfermedad preexistente. Así ocurre en el caso de los viajeros por negocios y los turistas que visitan principalmente ciudades importantes y centros turísticos y utilizan alojamientos de buena calidad. Por el contrario, los destinos donde el alojamiento es de mala calidad, la higiene y los saneamientos son inadecuados, no existen servicios médicos y no se dispone de agua limpia, pueden suponer riesgos graves para la salud de los viajeros. Esto es aplicable, por ejemplo, al personal de las agencias de ayuda en emergencias o para el desarrollo, o a los turistas que se aventuran en áreas remotas. En estos lugares se deben tomar estrictas precauciones para evitar enfermar.

La duración de la visita, así como la conducta y estilo de vida del viajero, son factores importantes para determinar la probabilidad de exposición a muchos agentes infecciosos e influirá en las decisiones sobre la necesidad de ciertas vacunaciones o de medicación antipalúdica. La duración también puede determinar si el viajero va a estar sometido a marcados cambios de temperatura y humedad durante la visita, o a una exposición prolongada a contaminación atmosférica.

El propósito de la visita es fundamental en lo que respecta a los riesgos sanitarios asociados. Un viaje de negocios a una ciudad, donde la visita transcurre en un hotel y/o un

centro de conferencias de alto nivel, o un viaje por ocio a un centro turístico bien organizado, conlleva menos riesgos que una visita a zonas rurales remotas, ya sea por trabajo o por placer. No obstante, la conducta también representa un papel importante; por ejemplo, salir al aire libre durante la noche en una zona endémica al paludismo sin tomar precauciones puede hacer que el viajero se infecte. La exposición a insectos, roedores u otros animales, agentes infecciosos, agua y alimentos contaminados, combinada con la falta de centros médicos apropiados, hace que el viaje en muchas regiones remotas sea especialmente peligroso.

Consulta médica antes del viaje

El viajero que va a visitar un destino en un país en desarrollo, debe acudir a un centro especializado en medicina del viajero o consultar con un médico antes de emprender el viaje. Es preferible que esa consulta tenga lugar 4-6 semanas antes del viaje, especialmente si se necesitan vacunaciones. No obstante, los viajeros de última hora también pueden beneficiarse de una consulta médica, incluso el día antes de partir. En dicha consulta se determinará si es necesaria alguna vacuna y/o medicación antipalúdica, así como cualquier otra protección sanitaria que pueda necesitar el viajero. Se prescribirá o suministrará un botiquín médico básico con los elementos apropiados para las necesidades individuales.

Es recomendable realizar una revisión dental antes de viajar a países en desarrollo o realizar un viaje prolongado a zonas remotas. Esto es especialmente importante en el caso de personas con problemas dentales crónicos o recurrentes.

Evaluación de los riesgos sanitarios asociados con el viaje

Los asesores médicos basan sus recomendaciones, que incluyen las vacunaciones y otro tipo de medicación, en una evaluación individual del riesgo de cada viajero, para la cual se debe tener en cuenta la probabilidad de contraer una enfermedad y la gravedad que eso tendría para ese viajero. Elementos claves de dicha evaluación de riesgos son el destino, la duración y la finalidad del viaje, además de las condiciones del alojamiento y el estado de salud del viajero.

Para cada enfermedad considerada, también se evalúa:

- La disponibilidad de profilaxis, sus posibles efectos secundarios y si es adecuada para el viajero en concreto.
- Los riesgos para la salud pública asociados (por ejemplo, el riesgo de infectar a otros).

En el momento de reunir la información necesaria para realizar la evaluación del riesgo se debe preguntar detalladamente al viajero. Es útil disponer de una lista de comprobación o protocolo que asegure la obtención y registro de toda la información relevante. Se debe facilitar al viajero una acreditación personal de las vacunas administradas (registro para el paciente), ya que las vacunas pueden administrarse en diferentes centros. Al final de este documento se muestra un modelo de lista de comprobación para viajeros individuales.

Botiquín médico y artículos de aseo

Se debe llevar material sanitario suficiente para todas las necesidades previsibles durante el tiempo que dure el viaje.

Es necesario disponer de un botiquín médico en aquellos destinos donde puede haber

riesgos significativos, especialmente en países en desarrollo y/o donde no es segura la disponibilidad local de determinados medicamentos. En dicho botiquín se incluirán medicamentos básicos para tratar las dolencias comunes, artículos para primeros auxilios y cualquier producto sanitario especial que pueda necesitar el viajero personalmente.

Algunos tipos de medicamentos con receta deben llevarse junto con un certificado firmado por un médico, declarando que el viajero necesita esos fármacos para su tratamiento personal. Algunos países no sólo exigen que dicho certificado esté firmado por un médico, sino también por la administración sanitaria nacional.

Todos los medicamentos deben transportarse en el equipaje de mano para evitar su pérdida durante el viaje. Una buena medida de precaución, en caso de pérdida o robo, es llevar el material por duplicado en el equipaje facturado.

Los artículos de aseo también deben llevarse en cantidad suficiente para todo el viaje, a menos que esté asegurada su disponibilidad en el destino del viaje. Entre ellos se incluirán productos para el cuidado dental, cuidado de los ojos, incluidas las lentes de contacto, cuidado de la piel e higiene personal.

Contenido de un botiquín médico básico

Artículos para primeros auxilios:

- Esparadrapo adhesivo
- Antiséptico para heridas
- Vendas
- Gotas oculares emolientes
- Repelente de insectos
- Tratamiento para las picaduras de insectos
- Descongestionante nasal
- Sales de rehidratación oral
- Tijeras e impermeables
- Analgésico simple (por ejemplo, paracetamol)
- Apósitos esterilizados
- Termómetro clínico.

Artículos complementarios según el destino y las necesidades individuales:

- Medicación contra la diarrea
- Polvos antifúngicos
- Medicación antipalúdica
- Preservativos
- Medicación para cualquier enfermedad previa
- Sedantes
- Jeringuillas y agujas esterilizadas
- Desinfectante del agua
- Otros artículos para las necesidades previsibles, según destino duración del viaje.

Viajeros con problemas médicos preexistentes y necesidades especiales

Los riesgos sanitarios asociados con los viajes son mayores para ciertos grupos de viajeros, incluidos bebés y niños pequeños, mujeres embarazadas, ancianos, minusválidos y personas que tienen problemas médicos previos. Todos estos tipos de viajeros necesitan asesoramiento médico y precauciones especiales. Deben informarse bien sobre los servicios médicos disponibles en el destino del viaje.

Edad

Los bebés y los niños pequeños tienen necesidades especiales en lo que se refiere a vacunaciones y precauciones contra el paludismo. Son especialmente sensibles a la radiación ultravioleta y se deshidratan más fácilmente que los adultos en caso de una ingestión inadecuada de líquidos o pérdida de fluidos a causa de diarrea. La deshidratación en unas pocas horas puede abatir a un niño. Los viajes en avión pueden provocar molestias a los bebés debido a los cambios de presión de aire en la cabina y están contraindicados para recién nacidos menores de 7 días. Los bebés y los niños sensibles a los cambios repentinos de altitud. También son más susceptibles a muchas enfermedades infecciosas.

La edad avanzada no es necesariamente una contraindicación para el viaje si el estado general de salud es bueno. Las personas ancianas deben pedir consejo médico antes de planificar un viaje de larga distancia.

Embarazo

En general viajar no está contraindicado durante el embarazo mientras que no este próximo a la fecha prevista del parto, siempre que se trate de un embarazo sin complicaciones y la salud de la madre sea buena. Las aerolíneas imponen algunas restricciones a los viajes al final del embarazo y durante el período neonatal.

Hay algunas restricciones sobre vacunación durante el embarazo, consultar con el ginecólogo/a

Las mujeres embarazadas tienen riesgo de complicaciones graves si contraen paludismo. Deben evitar viajar a áreas endémicas de paludismo durante el embarazo siempre que sea posible. Consultar con el ginecólogo/a sobre el uso de medicamentos antipalúdicos durante el embarazo.

Durante el embarazo cualquier tipo de medicación sólo debe tomarse de acuerdo con el consejo médico.

No es recomendable realizar viajes a grandes altitudes o a zonas remotas durante el embarazo.

Minusvalías

Las minusvalías físicas normalmente no constituyen una contraindicación para viajar si el estado general de salud es bueno. Las compañías aéreas tienen reguladas las condiciones de viaje de los pasajeros minusválidos que necesitan ir acompañados. Se debe obtener información de la aerolínea con antelación.

Enfermedades preexistentes

Las personas afectadas por enfermedades crónicas deben pedir consejo médico antes de organizar un viaje. Entre las dolencias que incrementan los riesgos sanitarios durante el viaje se incluyen las siguientes:

- Enfermedades cardiovasculares
- Hepatitis crónica
- Enfermedades intestinales inflamatorias crónicas
- Enfermedad renal crónica que requiere diálisis
- Enfermedades respiratorias crónicas
- Diabetes mellitus
- Inmunosupresión debida a medicación o a infección por VIH

- Enfermedad tromboembólica previa
- Anemia severa
- Trastornos mentales graves
- Cualquier dolencia crónica que requiera intervención médica frecuente.

Un viajero afectado por una enfermedad persistente debe llevar consigo en su equipaje de mano la medicación necesaria para todo el tiempo que dure el viaje, llevando siempre consigo el nombre y datos de contacto de su médico junto con los otros documentos de viaje, e información sobre su situación médica y tratamiento, además de los detalles sobre la medicación (incluidos los nombres genéricos de los medicamentos) y las dosis prescritas. También es necesario un informe del médico certificando la necesidad de los medicamentos u otro material sanitario (por ejemplo, jeringuillas) que pueda ser cuestionado por los oficiales de aduanas.

Seguros de viaje

Los viajeros internacionales deben ser conscientes de que en el extranjero a menudo sólo se dispone de asistencia médica en centros médicos privados y que ésta puede ser muy costosa. En lugares donde la asistencia médica de buena calidad no es accesible, el viajero puede necesitar ser repatriado en caso de accidente o enfermedad. Si se produce la muerte en el extranjero, la repatriación del cadáver puede ser extremadamente cara y difícil de organizar.

Se debe recomendar a los viajeros:

- 1) pedir información sobre los posibles convenios recíprocos en materia de asistencia sanitaria entre el país de residencia y el país de destino.
- 2) Contratar un seguro médico especial en aquellos destinos donde los riesgos sanitarios son importantes y la asistencia médica es cara o no es fácilmente alcanzable. Ese seguro sanitario debe incluir cobertura para cambios de itinerario, repatriación urgente por razones sanitarias, hospitalización, asistencia médica en caso de enfermedad o accidente, y repatriación del cadáver en caso de muerte.

Normalmente los agentes u organizadores de viajes informan sobre los seguros médicos para viajeros. Debe advertirse que actualmente algunos países exigen prueba de que se dispone de un seguro médico adecuado como condición para la entrada. Los viajeros deben conocer los procedimientos que deben seguir para obtener la asistencia y los reembolsos. Se debe llevar en el equipaje de mano una copia del certificado del seguro y los datos de contacto junto con los demás documentos del viaje.

Papel de los profesionales de la industria de los viajes

Los operadores turísticos, agencias de viajes, aerolíneas y empresas de transportes tienen una importante responsabilidad a la hora de salvaguardar la salud de los viajeros. La industria de los viajes debe ser la primera interesada en que los viajeros tengan los menores problemas posibles durante el trayecto y la visita a un país extranjero. El contacto con el viajero antes del viaje ofrece una oportunidad única para informarle y asesorarle sobre la situación en cada uno de los países que va a visitar. Las agencias de viajes o los operadores turísticos deben dar la siguiente información sanitaria a los viajeros:

- Recomendar al viajero que acuda a un centro especializado en medicina del viajero tan pronto como sea posible después de planificar un viaje a cualquier destino donde se pueden prever importantes riesgos sanitarios, especialmente en países en desarrollo, preferiblemente 4-6 semanas antes de la partida.
- Recomendar a los viajeros de último minuto que acudan a un centro especializado

en medicina del viajero incluso hasta el día antes de la partida.

- Asesorar al viajero si el destino presenta riesgos especiales para la salud y la seguridad personal, y sugerir las precauciones adecuadas.
- Recomendar encarecidamente al viajero que contrate un seguro médico e informarle sobre las pólizas disponibles.
- Informar al viajero sobre los procedimientos para obtener asistencia y reembolsos, especialmente si la póliza del seguro es gestionada por la agencia o compañía de viajes.

Facilitar información sobre:

- Requisitos obligatorios de vacunación contra la fiebre amarilla.
- Necesidad de precauciones contra el paludismo en el destino de viaje.
- Existencia de otros importantes riesgos sanitarios en el destino de viaje.
- Existencia o la falta de centros médicos de buena calidad en el destino del viaje.

Responsabilidad del viajero

Los viajeros pueden obtener una gran cantidad de información y consejos de los profesionales sanitarios y de la industria de los viajes, para ayudarles a prevenir problemas sanitarios mientras se encuentran en el extranjero. Sin embargo, el viajero debe aceptar que es responsable de su salud y bienestar durante el viaje y a su regreso. A continuación se detallan las principales responsabilidades que ha de asumir el viajero:

- La decisión del viaje.
- Reconocer y aceptar los riesgos implicados.
- Buscar consejo médico con tiempo suficiente, preferiblemente 4-6 semanas antes del viaje.
- Cumplir las vacunaciones recomendadas y las prescripciones sobre otras medicaciones y medidas sanitarias.
- Realizar una cuidadosa planificación antes de la partida.
- Llevar consigo un botiquín médico conociendo su manejo.
- Contratar un seguro con la cobertura adecuada.
- Adoptar precauciones antes, durante y después del viaje.
- Conseguir un informe del médico sobre los medicamentos con receta, jeringuillas, etc., que va a llevar consigo.
- Hacerse responsable de la salud y el bienestar de los niños que le acompañan.
- Adoptar precauciones para evitar transmitir cualquier enfermedad infecciosa a otras personas durante y después de viaje.
- Informar detalladamente sobre cualquier enfermedad al regreso, incluida la información sobre todos los viajes recientes.
- Mostrar respeto por el país anfitrión y su población.

Al final de este documento se incluye un modelo de lista de comprobación que puede usar el viajero, donde se indican las medidas que debe tomar antes del viaje.

Examen médico después del viaje

Se debe recomendar al viajero someterse a un examen médico a su regreso si:

- Padece una enfermedad crónica, como enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, enfermedad respiratoria crónica, etc.
- Experimenta una enfermedad en las semanas siguientes al regreso, especialmente

si presenta fiebre, diarrea persistente, vómitos, ictericia, trastornos urinarios, enfermedad cutánea o infección genital.

- Considera que ha estado expuesto a una enfermedad infecciosa grave durante el viaje;
- Ha pasado más de 3 meses en un país en desarrollo.

El viajero debe informar al personal sanitario sobre su reciente viaje, incluido el destino, el objetivo y la duración de la visita. Los viajeros frecuentes deben informar sobre todos los viajes que hayan realizado en las semanas y meses anteriores.

Nota: La fiebre después de regresar de una zona endémica de paludismo supone una EMERGENCIA, y los viajeros afectados deben buscar atención médica inmediata.

Lectura adicional

Dupont HL, Steffen R, eds. Textbook of travel medicine and health. London, BC Decker, 1997.

Zuckerman JN, ed. Principles and practice of travel medicine. Chichester, John Wiley&Sons, 2001.

Recopilación y edición: Alberto Río García (Enfermero)
Fuente: Ministerio de Sanidad y Consumo
Fecha: 25/03/2007
Publicado en: www.aeropuertodebarcelona.net

Modelo de lista de comprobación para el viajero

Obtener información sobre las condiciones locales

Dependiendo del destino

- Riesgos relativos a la zona (urbana o rural).
- Tipo de alojamiento (hotel, camping).
- Duración de la estancia.
- Altitud.
- Problemas de seguridad (por ejemplo, conflictos).
- Disponibilidad de centros médicos.

Prevención

Vacunación. Contactar con el centro especializado en medicina del viajero más próximo o un médico tan pronto como sea posible, preferiblemente 4-6 semanas antes de la partida.

Paludismo. Solicitar información sobre el riesgo de paludismo, la prevención de las picaduras de mosquito y la posible necesidad de quimiopprofilaxis y tratamiento de reserva apropiado, así como prever una mosquitera para la cama y repelente de insectos.

Higiene de los alimentos. Comer sólo alimentos completamente cocinados y beber sólo bebidas frías embotelladas o empaquetadas bien selladas. Hervir el agua de bebida si la seguridad es dudosa. Si no es posible hervirla, puede usarse un filtro aprobado en buen estado y/o un agente desinfectante.

Enfermedades locales específicas. Por favor, consulte "Vacunas Obligatorias por Países".

Accidentes relacionados con

- El tráfico (obtener antes de la partida una tarjeta donde se muestre el grupo sanguíneo).
- Los animales (tener cuidado con serpientes y perros rabiosos).
- Las alergias (usar un brazalete de alerta médica).
- El sol (llevar gafas de sol y crema solar).

Hacer las siguientes comprobaciones

- Médica: obtener recetas para la medicación de acuerdo con la duración de la estancia, y pedir consejo a su médico sobre lo que debe contener un botiquín médico apropiado.
- Dental.
- Oftalmológica: llevar gafas de repuesto.
- Otras según las necesidades específicas (por ejemplo, embarazo, diabetes).

Suscribir un seguro médico con cobertura apropiada en el extranjero, por ejemplo, de accidentes, enfermedad, repatriación médica.

CUESTIONARIO PREVIO A LA PARTIDA

Apellidos: _____ Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____ País de origen: _____

Motivo del viaje: Privado Profesional

Actividades especiales: Alojamiento: p. ej. camping, vivac.
 Deportes: p. ej. submarinismo, caza, trekking a gran altitud

Fecha de partida y duración de la estancia: _____

Lugares que van a visitarse

País	Ciudad	Zona rural		Fechas	
		Si	No	Des de	hasta
		Si	No	Des de	hasta
		Si	No	Des de	hasta
		Si	No	Des de	hasta
		Si	No	Des de	hasta

Historia clínica: _____

Registro de vacunaciones: _____

Estado de salud actual: _____

Enfermedades crónicas: _____

Tratamientos médicos recientes o actuales: _____

Historia de ictericia o hepatitis: _____

Alergias (por ejemplo, huevos, antibióticos, sulfamidas, etc.): _____

Para la mujer: Actualmente embarazada
 Probable embarazo en los 3 meses próximos
 Actualmente en período de lactancia

Historia de ansiedad o depresión:
 En caso afirmativo, tratamiento prescrito (especificar)

Trastornos neurológicos (por ejemplo, epilepsia, esclerosis múltiple, etc.): _____

Enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, trombosis, uso de marcapasos, etc.): _____