

# Viajero Universal

**Información General para trabajadores que han de trasladarse a trabajar al extranjero**



# Nota Importante

La información de este documento es meramente orientativa. En ningún caso sustituye el criterio de su médico, y únicamente pretenden alertar de los beneficios derivados de una buena actitud preventiva personal basada en información lo más actualizada posible y fidedigna. Los consejos que le proporcionamos han mostrado su utilidad en estudios bien diseñados y ejecutados.

Nuestra primera recomendación es que siempre que tenga que desplazarse al extranjero consulte con tiempo al Centro de Vacunaciones Internacionales de su ciudad o provincia.

Una prevención precoz es la que más calidad de vida y mejor salud le dará a corto, medio y largo plazo.

A pesar de nuestros esfuerzos, es posible que la información que se facilita pueda quedar desfasada en algún momento. Si la información de las embajadas no es correcta póngase en contacto con el Ministerio de Asuntos Exteriores. Así mismo las condiciones sanitarias de cada país también pueden cambiar.

Pueden plantearse nuevos riesgos para los viajeros internacionales que no se detallan en este documento, pero que se publicarán en la página Web de la OMS (<http://www.who.int>) que debería consultarse con regularidad.

De manera similar, información actualizada sobre seguridad y riesgos para la seguridad debería consultarse en sitios Web oficiales.

([http://www.who.int/ith/links/national\\_links/en/index.html](http://www.who.int/ith/links/national_links/en/index.html)).

# Índice

1. [Medidas generales de prevención](#)
2. [Vacunaciones y profilaxis](#)
3. [Registro del viajero](#)

# Medidas Generales de Prevención



# Decálogo del Viajero

1. Preparar el viaje con un mínimo de 30 días.
2. Acudir al Médico de cabecera y/o Centro de Vacunación Internacional más cercano.
3. En función del destino elegir ropa y calzado.
4. Ingerir alimentos siempre cocinados, atención a salsas, pescados y alimentos con huevo\*.
5. Consumir fruta que se pueda pelar y hacerlo uno mismo, evitar ensaladas y helados caseros en países tropicales\*.
6. Beber agua embotella, evitar bebidas con hielo\*.
7. Llevar siempre gorra, gafas de sol, cremas solares y repelentes insectos.
8. Utilizar agua embotellada para higiene bucal, no tragar agua de la ducha\*.
9. No compartir cepillos de dientes, maquinillas de afeitar, no realizar tatuajes sin garantía sanitaria.
10. Evitar contactos sexuales y conductas de riesgo sin tomar precauciones de eficacia probada.

\*Recomendaciones principalmente para países tropicales o de bajo control sanitario

# Un mes antes del viaje

1. Visite a su médico de cabecera. Le informará sobre consejos generales y, si padece alguna enfermedad crónica, le dará las recomendaciones necesarias para controlar dicha enfermedad. Es recomendable que le extienda un informe sobre la misma.
2. Acuda al Centro de Vacunación Internacional que tenga más cercano, donde le orientarán de las vacunas necesarias en función del país y de las zonas geográficas concretas.
3. Infórmese de las condiciones ambientales y sanitarias de su destino, lo que le permitirá escoger ropa y calzado adecuado, coberturas sanitarias, etc.
4. Ponga al día la documentación necesaria para el desplazamiento y no olvide la Tarjeta: **Línea Universal** de Mutua Universal (+34.93.412.33.67).
5. Prepare un botiquín básico, con medicación específica si tiene alguna enfermedad, material para cura fácil, sales de rehidratación oral, etc. Su médico le aconsejará.
6. Infórmese sobre Vacunaciones y Profilaxis. Ver apartado específico.

## Durante el Viaje

La diarrea es la enfermedad más frecuente en los viajes internacionales.

1. No ingerir verduras crudas, atención a ensaladas y las hortalizas en fresco hay que tratarla 1/2 hora en agua con lejía (dos gotas de lejía x litro de agua).
2. No consumir moluscos crudos, carnes y pescados bien cocinados.
3. No comer fruta con piel, mejor pelarla uno mismo, o bien lavarla con agua potable.
4. No comer repostería y helados, en sitios de bajo nivel sanitario.
5. No consumir leche ni derivados sin higienizar.
6. En caso que debamos beber agua peligrosa hemos de poner dos gotas de lejía por litro de agua y esperar 30' antes de consumirla.
7. Con estas medidas preventivas podemos prevenir muchas enfermedades infecciosas, como el Cólera.

## Durante el Viaje

**Baños:** En los trópicos, los ríos, canales, lagos, etc. pueden estar infectados por larvas que provocan enfermedades como la Esquistosomiasis. Sólo es seguro el baño en piscinas con agua clorada.

**Protección contra insectos:** Muchos insectos son portadores de enfermedades, principalmente los mosquitos, como el Paludismo. En zonas de riesgo hay que usar repelentes, ropa de color claro con mangas y pantalones largos. Con estas medidas a parte de prevenir el Paludismo, se previene el Dengue, Chikungunya entre otras enfermedades.

**Ébola** (Enfermedad infecciosa muy grave siga las recomendaciones de la OMS actualizadas)  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs103/es/>

**Fiebre de ZIKA** (Enfermedad transmitida por picadura de mosquito, que en ciertos casos puede producir alteraciones neurológicas en adultos y recién nacidos por infección en gestantes)  
<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/profesionalesMenu.htm>  
(información general y medidas preventivas)  
[http://ecdc.europa.eu/en/healthtopics/zika\\_virus\\_infection/zika-outbreak/Pages/Zika-information-travellers.aspx](http://ecdc.europa.eu/en/healthtopics/zika_virus_infection/zika-outbreak/Pages/Zika-information-travellers.aspx) (información actualizada de países con riesgo)

## Después del Viaje

Algunas enfermedades tropicales se manifiestan al cabo de un tiempo de su contagio, pudiendo presentarse después del regreso. En el caso que deba acudir al médico, debe indicarle que ha realizado un viaje en los últimos doce meses a una zona tropical desarrollo.





# Vacunaciones y Profilaxis



# Vacunas Obligatorias

Son vacunas que están sometidas a reglamentación internacional, y pueden ser exigidas por las autoridades locales del país, impidiendo el acceso al país si no se dispone del certificado internacional de vacunación donde conste su administración.

Estas vacunas sólo se administran en los Centros de Vacunación Internacional, autorizados y aprobados por la Organización Mundial de la Salud.

Prácticamente se limita a la Fiebre Amarilla para alguna zonas de Sudamérica, África, Asia, y para entrar en cualquier país cuando se proceda de una zona endémica.

Los pasajeros de aviones en tránsito, procedentes de estos países o zonas, que no vayan provistos de un certificado, serán obligados a permanecer en el recinto del aeropuerto hasta que continúen su viaje.

Se consideran zonas infectadas los países y las zonas siguientes:

## África:

Angola, Benin, Burkina Faso, Burundi, Cabo verde, Camerún, Congo, Costa de Marfil, Chad, Djibouti, Etiopía, Gabón, Gambia, Ghana, Guinea, Guinea-Bissau, Guinea Ecuatorial, Kenia, Liberia, Madagascar, Malí, Mauritania, Mozambique, Níger, Nigeria, República Centroafricana, República Democrática de Congo, República Unida de Tanzania, Ruanda, Santo Tomé y Príncipe, Senegal, Sierra Leona, Somalia, Sudán (área situada al sur del grado 15° de latitud norte), Togo, Uganda, y Zambia.

## América:

Belice, Bolivia, Brasil, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Guayana Francesa, Guyana, Panamá, Perú, Surinam, Trinidad y Tobago y Venezuela.

**Otra vacuna obligatoria sólo en la peregrinación a la Meca en Arabia Saudí y en el cinturón de África Central en la época seca (diciembre a junio) es la Meningitis meningocócica, consulte Centros de Vacunación Internacional.**

# Vacunas Recomendadas

Con independencia de los requisitos formales de cada país, es recomendable desde un punto de vista sanitario, vacunarse para prevenir una serie de enfermedades que en ciertas zonas tienen una alta prevalencia por lo que su infección es fácil si no se está vacunado.

Estas vacunas también se administran en los centros de Vacunación Internacional

- Hepatitis A
- Fiebre tifoidea
- Tétanos- difteria
- Poliomielitis.

# Vacunas recomendadas en Grupos de Riesgo

Los factores de riesgo más reconocidos para la adquisición de una enfermedad infecciosa durante un viaje son: enfermedad crónica, inmunodepresión, embarazo o infancia; visita a zonas rurales y fuera de las rutas turísticas habituales; duración del viaje superior a 4 semanas; viaje a África subsahariana (sobre todo a África occidental), y más aún si coincide con la época de lluvias. Los viajeros de larga estancia constituyen un grupo especial ya que, además de poder adquirir las enfermedades típicas del turista, están en riesgo de las enfermedades endémicas de la zona que afectan a la población local.

Es importante que si usted está en el grupo de riesgo reciba recomendaciones personalizadas en el Centro de Vacunación Internacional.

Las vacunas más frecuentes que se pueden administrar en estos grupos de riesgo, independientemente de las recomendadas, son:

- Meningitis meningocócica
- Rabia
- Cólera
- Encefalitis
- Triple vírica
- Hepatitis B

# Profilaxis Paludismo o Malaria

No existe vacuna por lo que el único método de prevención es la profilaxis con medicación antes, durante y después del viaje. Dicha enfermedad se encuentra prácticamente en todos los países tropicales, producida por un parásito, Plasmodium, que se transmite por la picadura de las hembras del mosquito anófeles. Existen cuatro tipos de Plasmodium: falciparum, vivax, malariae y ovale. El más común y que causa la enfermedad más grave es el P. falciparum.

## Medidas para evitar la picadura del mosquito:

1. Evitar siempre que sea posible salir entre la medianoche y el amanecer, en este periodo es cuando pican dichos mosquitos. Si se sale, usar ropa clara con manga larga y pantalones largos.
2. Impregnar las partes del cuerpo expuestas con repelente que contenga (N,Ndiethyltoluamida) o Ftalato de Dimetilo.
3. Dormir en habitaciones con tela metálica antimosquitos y/o mosquitera alrededor de la cama.
4. Usar insecticidas ambientales que contengan piretrinas.

## **Quimioprofilaxis:** (utilización de sustancias químicas para prevenir una infección)

Los diferentes medicamentos y pautas de administración se han de basar en las recomendaciones de la Organización Mundial de la salud.

La toma de medicación no previene de forma absoluta que se contraiga la enfermedad, por lo que es importante seguir las recomendaciones para evitar la picadura.

La medicación ha de seguir tomándose cuatro semanas después de abandonar la zona con riesgo.

Si una semana después de llegar a la zona de riesgo, aparece fiebre sin motivo aparente que se puede acompañar de dolor de cabeza, dolores musculares, cansancio, vómitos, diarrea, etc., acudir al centro sanitario más cercano.

# Tipos de Prevención para el Paludismo

TIPO	RIESGO	PREVENCIÓN
I	Riesgo muy limitado de transmisión de Paludismo	Sólo prevención de las picaduras de mosquitos
II	Riesgo de Paludismo sólo por P.vivax o P. falciparum totalmente sensible a la cloroquina	Prevención de las picaduras de mosquitos y profilaxis con cloroquina
III	Riesgo de transmisión de paludismo por P. vivax y P.falciparum junto con resistencia a la cloroquina	Prevención de la picaduras de mosquitos y quimioprofilaxis con cloroquina + proguanil
IV	(1) Alto riesgo de paludismo por P. falciparum junto con resistencia a medicamentos.  (2) Riesgo moderado/bajo de paludismo por P. falciparum, junto con altos niveles de resistencia a medicamentos.	Prevención de picaduras de mosquitos y quimiprofilaxis con atovacuna/proguanil, doxiciclina o mefloquina (la selección se hará en función del patrón de resistencia)

*Recomendaciones de la OMS*





# Registro del Viajero



Si usted tiene previsto desplazarse al extranjero sin fijar su residencia en el país de destino, puede registrar sus datos en el Registro de Viajeros. Si lo hace va a ser más fácil que el Ministerio de Asuntos Exteriores y de Cooperación le localice, le asista y, en su caso, le ponga en contacto con sus familiares en caso de emergencia (por ej. un desastre natural, un atentado terrorista o un conflicto armado).

<https://www.visatur.maec.es/viajeros/>

De todas formas, usted seguirá siendo responsable de actuar con la mayor diligencia posible para evitar cualquier riesgo para su seguridad. Si bien el Ministerio de Asuntos Exteriores y de Cooperación hará todo lo posible para contactar con usted en caso de emergencia, lamentablemente no puede garantizarle que eso sea posible en todos los casos. Tenga en cuenta, en cualquier caso, que los españoles que residen de forma permanente en el extranjero deben inscribirse en el Registro de Matrícula del Consulado de la demarcación consular en la que residan.

