

Guía de consejos e recomendaciones sanitarias



A nosa saúde tamén viaxa



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD

Guía de consejos e recomendaciones sanitarias



A nosa saúde tamén viaxa



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD



A SAÚDE TAMÉN VIAXA



Edita y distribuye:

© MINISTERIO DE SANIDAD
CENTRO DE PUBLICACIONES
Paseo del Prado, 18 - 28014 MADRID

NIPO en línea: 133-24-172-5

<https://cpage.mpr.gob.es/>

Índice

<i>Introdución</i>	4
--------------------	---

<i>Antes da viaxe</i>	6
-----------------------	---

Preparando a viaxe	6
--------------------	---

Vacinas obrigatorias	8
----------------------	---

Vacinas recomendadas	10
----------------------	----

Prevencción do Paludismo	20
--------------------------	----

Prevencción do Dengue, Chikungunya e virus Zika	22
---	----

Virus respiratorios: Gripe, COVID-19	28
--------------------------------------	----

MPOX (Anteriormente varíola do mono)	29
--------------------------------------	----

<i>Durante a viaxe</i>	33
------------------------	----

Riscos relacionados con alimentos e bebidas	34
---	----

Riscos relacionados coa contorna	37
----------------------------------	----

Hixiene persoal	42
-----------------	----

Infeccións de transmisión sexual	42
----------------------------------	----

Drogas e viaxes	43
-----------------	----

<i>Logo da viaxe</i>	44
----------------------	----

<i>Centros de vacinación internacional</i>	45
--	----

Introdución

Nos últimos anos produciuse un gran incremento no número de persoas que viaxan a países exóticos ou tropicais, tamén aumentou a rapidez coa que se realizan estes desprazamentos.

O constante aumento de viaxeiros internacionais, provoca que un importante volume de persoas estean en contacto con enfermidades infecciosas diferentes ás da súa contorna habitual. As enfermidades emerxentes e reemerxentes poden supoñer un risco para a saúde. Para iso é moi importante que o viaxeiro coñeza os riscos ós que se enfrenta para adaptar as medidas preventivas axeitadas.

A **Organización Mundial da Saúde (OMS)**, a través do Regulamento Sanitario Internacional (RSI), ten por obxecto previr a propagación internacional das enfermidades e, no referente ás viaxes internacionais, lograr ese cometido cun mínimo de molestias para o viaxeiro. Para iso, recomenda unha serie de normas de obrigado cumprimento en determinados países e outras de carácter xeral.

O **Ministerio de Sanidade**, a través desta guía de peto, quere difundir as devanditas recomendacións para contribuír así a previr enfermidades, relacionadas coas viaxes, a maioría delas facilmente evitables se se seguen uns consellos básicos.

As recomendacións sanitarias deben realizarse de xeito individualizado, debido a que o risco de adquirir enfermidades, varía, entre outros factores, dun país a outro, da zona que se visita, da época do ano e da duración e tipo de viaxe, así como das características propias de cada viaxeiro.





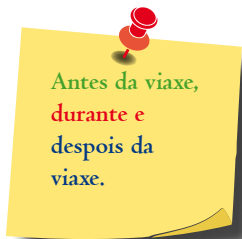
Para coñecer as medidas preventivas que o viaxeiro debe adoptar e a situación sanitaria do país de destino, antes de iniciar a viaxe debe informarse nun dos **Centros de Vacinación Internacional (CVIs)** distribuídos por todo o territorio nacional.

A función dos Centros de Vacinación Internacional é a información e atención integral ó viaxeiro internacional, a través dos consellos sanitarios, administración de vacinas, quimioprofilaxe do paludismo ou malaria e demais medidas preventivas necesarias.

Esta guía orienta ó viaxeiro sobre as medidas que debe adoptar nunha viaxe internacional.



A SAÚDE TAMÉN VIAXA



Antes da viaxe

Non deixes para o final os aspectos sanitarios da túa viaxe. Prográmao con tempo, visita o antes posible un **Centro de Vacinación Internacional (CVI)**. Nestes Centros adminístranse ou recoméndanse as vacinas precisas para as viaxes, infórmase sobre a situación sanitaria do país de destino e outras medidas preventivas que se deben adoptar, como o uso de repelentes, quimioprofilaxe do paludismo etc.

Podes obter consellos sanitarios personalizados, de carácter orientativo, a través da páxina web do Ministerio de Sanidade (www.sanidad.gob.es)

no estranxeiro, ou asegurarse de que poderán adquirila no país de destino.

- Nos países tropicais, polo risco de insolacións e deshidratacións, os viaxeiros de **idade avanzada e os nenos** necesitan precaucións especiais para protexerse do sol e da calor.

Preparando a viaxe

En caso de padecer algunha doenza é aconsellable que realizar unha visita ó médico para obter un informe actualizado. As persoas sometidas a un tratamento médico deben levar a cantidade suficiente de medicación para cubrir o período de tempo que dure a súa estancia



Antes da viaxe

Atención especial require o uso concomitante de protectores solares e repelentes de insectos; é esencial utilizar sempre estes últimos sobre os protectores solares na pel.

- É aconsellable que os viaxeiros se informen sobre o **sistema local de asistencia sanitaria** e que coñezan a **extensión da cobertura do seu seguro**. Para recibir información ó respecto, debes dirixirte ás **Direccións Provinciais do Instituto Nacional da Seguridade Social (INSS)**, onde poderás obter a información sobre os acordos sobre prestacións de asistencia sanitaria que ten España con outros países.
- É importante levar **roupa e calzado axeitado**. No trópico a roupa debe ser de fibras naturais (algodón, liño,...), lixeiras, non axustada e de cores claras. Alén disto, tamén é aconsellable cambiar a roupa frecuentemente, en especial as prendas interiores. O calzado debe ser pechado, cómodo e transpirable para evitar infeccións e accidentes.



- Pode ser útil contar cunha pequena **caixa de primeiros auxilios** que conteña material de cura e algúns medicamentos para síntomas menores como analxésicos, antihistamínicos, etc. Se for preciso, deberás levar a medicación recomendada para a quimioprofilaxe do paludismo.



Antes da viaxe

Vacinas obrigatorias

A **Febre Amarela** é unha enfermidade vírica infecciosa aguda, que se transmite ó home pola picadura de mosquitos do xénero *Aedes*. Moitos casos son asintomáticos; cando hai síntomas, os máis comúns son febre, dores musculares, cefalaxia, perda de apetito e náuseas ou vómitos, durante 1-3 días. Un 15 % dos pacientes teñen unha evolución máis grave, incluso mortal, con afectación de varios órganos (xeralmente fígado e riles). Pode haber hemorrxias orais, nasais, oculares ou gástricas.

■ Vacinación contra a FEBRE AMARELA

Entre as normas de obrigado cumprimento que establece a **Organización Mundial da Saúde (OMS)** atópase a vacinación contra a Febre Amarela. Esta vacina leva consigo a expedición do correspondente **Certificado Internacional de Vacinación ou Profilaxe** que as autoridades sanitarias dalgúns países esixen como requisito de entrada.



Mapas dos países de América e África nos que se recomenda a vacinación fronte á febre amarela, segundo a OMS

Antes da viaxe

Unicamente é válido se se axusta ó modelo previsto no Regulamento Sanitario Internacional (RSI) e se a vacina foi aprobada pola Organización Mundial da Saúde e Administrada nun Centro de Vacinación contra a Febre Amarela. Este certificado é válido a partir dos 10 días desde a data da primovacinação.



Con independencia da súa posible existencia, recoméndase a todos os viaxeiros que se dirixan a zonas con risco de transmisión da enfermidade en África, América do Sur e América Central.

Até o 10 de xullo de 2016 a validez legal da vacina era de 10 anos. **A partir do 11 de xullo de 2016**, consonte a resolución WHA67.13 da Asemblea Mundial da Saúde, que modifica o RSI (2005), os certificados válidos presentados polos viaxeiros non poderán ser rexeitados en base a que transcorresen máis de 10 anos desde a data da vacinación efectiva e indicada no certificado; as revacunacións non están indicadas nin son necesarias.



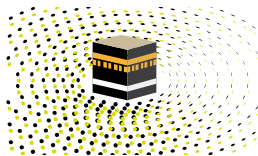
A protección que confire unha única dose de vacina fronte á Febre Amarela é de por vida, e a validez do certificado internacional de vacinación ou profilaxe cunha única dose, tamén.

Antes da viaxe

Outras vacinas obrigatorias

Algúns países como Arabia Saudita, esixen Certificado de Vacinación coa **vacina antimeningocócica tetravalente (A,C,W,Y)** ós peregrinos que se dirixen á Meca durante a *UMRAH* e o *HAJJ*. Algúns países libres de **poliomielite** tamén poden esixir ós viaxeiros procedentes de países endémicos que se vacinen contra a devandita enfermidade para obter un visado de entrada e diversos países esixen o cumprimento das recomendacións temporais da OMS.

Arabia Saudita esixe o Certificado Internacional de Vacinación contra a polio ós viaxeiros e peregrinos que se dirixan ó devandito territorio durante a peregrinación do Umrah e o Hajj, provenientes de países endémicos.



Vacinas recomendadas

É aconsellable ter actualizado o calendario común de vacinación. Porén, durante unha viaxe poden ser recomendables outras vacinas:

■ Vacinación contra o SARAMPELO (Vacina Tripla Vírica)

Todo viaxeiro debe asegurarse de que está protexido contra o sarampelo antes de realizar unha viaxe internacional. As viaxes seguen sendo un factor importante na propagación internacional do sarampelo.

Antes da viaxe

O sarampelo é unha enfermidade producida por un virus que cursa con febre e unha erupción exantemática (sarabullo), moi contaxiosa. Adquírese a través do contacto directo coas secrecións nasais ou da gorxa de persoas infectadas (tose, esbirros, contacto con superficies con secrecións respiratorias), ou con menor frecuencia, a través da transmisión aérea. As persoas infectadas poden transmitir o virus do sarampelo desde 4 días antes de desenvolver o exantema, así que poden ser contaxiosos antes de que se dean conta de que teñen a enfermidade, até 4 días despois da aparición do exantema.

Esta enfermidade pódese adquirir en practicamente calquera lugar do mundo. Segue sendo común en gran parte de Asia, África e o subcontinente Indio.

O risco de contaxio é maior cando se vive ou se traballa con xente local do país ó que se viaxe ou cando se viaxa para asistir a eventos multitudinario, por exemplo, eventos deportivos e musicais.

A medida preventiva máis eficaz é a vacinación. A vacina tripla vírica (sarampelo/rubéola/parotidite) está incluída no **calendario común de vacinación ó longo de toda a vida**. No caso de persoas sen historia documentada de vacinación, é recomendable administrar 2 doses desta vacina cun intervalo mínimo de 4 semanas entre as doses. No caso de ter recibido unha dose con anterioridade, administrárase só unha dose de vacina tripla vírica.

Antes da viaxe

■ Vacinación contra o TÉTANO e a DIFTERIA

O **tétano** é unha enfermidade de distribución universal, mais o risco de contraela pode incrementar con determinadas actividades. Adquírese cando as feridas infectan coas esporas do tétano. Especialmente perigosas coas feridas producidas por punción ou por esgazadura e as queimaduras.

A **difteria** é unha enfermidade reemerxente nalgúns países, onde afecta principalmente á poboación adulta. É unha enfermidade auga e transmisible das vías respiratorias altas, que se transmite xeralmente por contacto con persoas infectadas. Determinadas persoas poden converterse en portadores crónicos e eliminar microorganismos durante 6 meses ou máis. En países tropicais é común unha forma cutánea da difteria.

Todas as persoas deberían estar vacinadas, especialmente os viaxeiros. Actualmente utilízase unha vacina combinada contra ambas as enfermidades. É unha vacina incluída no calendario común de vacinación. Cando se está correctamente inmunizado na infancia é suficiente unha única dose de recordo ós 65 anos. En viaxeiros vacinados na infancia de forma incompleta, administráranse as doses de recordo precisas até acadar un total de 5 doses (incluíndo a primovacinação con tres doses).

■ Vacinación contra a HEPATITE A

A **hepatite A** distribúese por todo o mundo e é unha enfermidade endémica en países en vías de desenvolvemento. Propágase fundamentalmente a través da inxestión de auga e alimentos contaminados, por contacto directo con persoas infectadas e relacións sexuais sen protección (oral-anal). Das enfermidades contra as que existe vacina, a Hepatite A é a infección máis común entre os viaxeiros internacionais. A vacina recoméndase a viaxeiros a zonas endémicas, especialmente se naceron após 1966.



■ Países con risco moderado-alto de hepatite A. Fonte: OMS.

■ Vacinación contra a FEBRE TIFOIDE

A **febre tifoide** é unha enfermidade de distribución mundial que se propaga a través da auga e os alimentos contaminados.

É máis frecuente nos países en vías de desenvolvemento, recoméndase a vacinación sobre todo ós viaxeiros que se dirixan a zonas rurais.



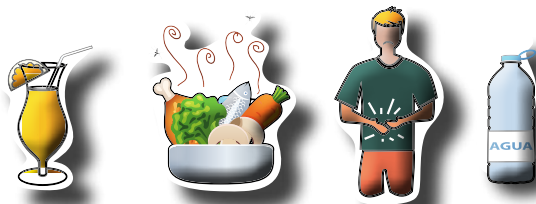
Antes da viaxe

Debido a que a efectividade da vacina é limitada, non se debe esquecer que a mellor prevención é adoptar medidas hixiénicas coa auga e os alimentos.

■ Vacinación contra o CÓLERA

O **cólera** é unha enfermidade intestinal aguda e frecuente en países en vías de desenvolvemento, que adoita cursar en forma de gromos epidémicos esporádicos. Transmítese pola inxesta de auga ou alimentos contaminados.

A base da prevención son as medidas hixiénicas con bebidas e alimentos. **O risco de que un viaxeiro contraia o cólera é moi baixo.** En situacións especiais poderanse aconsellar vacinas orais.



■ Vacinación contra a ENFERMIDADE MENINGOCÓCICA

A **enfermidade meningocócica** é unha enfermidade que se presenta en forma epidémica e estacional en todo o mundo, especialmente no denominado «Cinto Subsahariano», durante os meses da época seca, entre outubro e maio.



■ Zonas de alto risco de enfermidade meningocócica. Fonte: OMS

Trátase dunha enfermidade grave que pode producir meninxite e septicemia. Transmítese por contacto directo de persoa a persoa, incluída a transmisión por aerosol e polas pingas respiratorias do nariz e a farinx de persoas infectadas (mesmo asintomáticos).

A vacinación está indicada en viaxeiros que vaian estar en contacto coa poboación en zonas de alto risco, sobre todo durante os meses de inverno e primavera.

■ Vacinación contra a HEPATITE B

A **hepatite B** é unha enfermidade de distribución mundial, que se transmite mediante relacións sexuais e por contacto co sangue. A vacina atópase incluída no calendario común de vacinación.



Antes da viaxe

Recoméndase ós viaxeiros que vaian con frecuencia a zonas endémicas, ós que residan nestas zonas durante máis de 6 meses e ós que poidan compartir agullas, manter relacións sexuais de risco ou que poidan precisar atención médica ou dental.

Tamén a aqueles que vaian a colaborar ou traballar nunha institución sanitaria.

■ Vacinación contra a POLIOMIELITE



A **poliomielite** é unha infección viral aguda que pode afectar ó sistema nervioso central. Está sendo erradicada nun gran número de países. A transmisión é de persoa a persoa por vía fecal-oral e a través da auga ou de alimentos contaminados.

A vacina atópase incluída no calendario común de vacinación. Débese recomendar a inmunización ás persoas que viaxen a países onde aínda estea presente a enfermidade, que vaian a estar en estreito contacto coa poboación e non estean previamente inmunizados.

■ Vacinación contra a RABIA

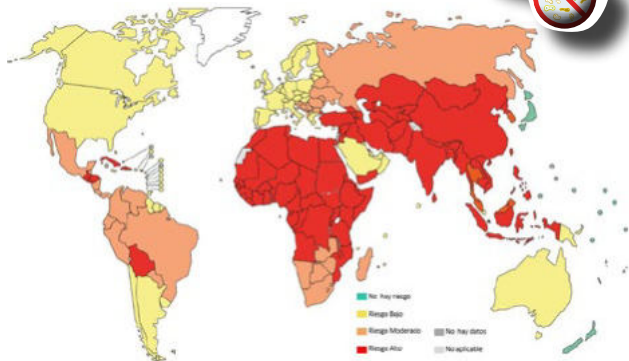


A **rabia** é unha enfermidade vírica aguda do sistema nervioso central. Afecta sobre todo a animais; o risco de rabia humana límitase a mordeduras ou rabuñadas provocados por animais rabiosos (cans, gatos, monos, morcegos, raposos etc). O perigo de transmisión para os viaxeiros é moi variable, dependendo dos países que visiten e das actividades que realicen.

A vacinación preexposición recoméndase a viaxeiros a zonas endémicas que vaian a realizar actividades de risco (cazadores,

Antes da viaxe

antropólogos, zoológos, montañeiros etc.) ou ós que vaian permanecer longos ou frecuentes períodos de tempo en países endémicos.



Distribución dos niveis de risco de contacto dos humanos co virus da rabia. Fonte: OMS

■ Vacinación contra a ENCEFALITE TRANSMITIDA POR CARRAPATAS

A **Encefalite transmitida por carrapatas** é unha enfermidade producida por un virus que afecta ó sistema nervioso central. Transmítese por certas especies de carrapatas do xénero *Ixodes*. En diferentes rexións, denomínase de diferentes maneiras, entre os que se inclúen os de Encefalite Centroeuropea, Primaveraestival, Euroasiática, Difásica.



Antes da viaxe

Ocorre en rexións tépedas de Europa e Asia, que se estenden desde o leste de Francia até o norte de Xapón. Transmítese pola picadura de carrapatas ou polo consumo de leite de animais infectados.

Recoméndase a vacinación ós viaxeiros, especialmente, os cazadores, excursionistas, que camiñen ou acampen en zonas rurais ou forestais destes países, entre primavera e principios do outono.



■ Países con risco de encefalite centro-europea. Fontes: ECDC, OMS.

■ Vacinación contra a ENCEFALITE XAPONESA

A **Encefalite Xaponesa** é unha enfermidade vírica, endémica nalgúns zonas rurais do Nordeste e Sueste Asiático e Subcontinente Indio. Transmítese a través de picaduras de mosquitos infectados e está estreitamente relacionada co medio rural, sobre todo nas granxas de cochos e cultivos de arroz.



■ Países con risco de encefalite xaponesa. Fonte: OMS

A transmisión pode ter lugar durante todo o ano, malia que adoita intensificar na estación de choivas e, nas zonas de arroceiros, nos períodos previos á colleita.

Aconséllase a vacinación ós viaxeiros maiores de 2 meses de idade, que se dirixan a zonas endémicas, en estancias prolongadas, con gran exposición ó aire libre en zonas rurais e agrícolas. Tamén aqueles profesionais que por motivos de traballo teñan que frecuentar zonas infectadas (veterinarios, biólogos, agricultores etc). Como norma xeral, non é preciso vacinarse en estadias curtas (agás en tempada de transmisión) nin en zonas urbanas como itinerario de viaxe. A indicación personalizada debe realizarse nun Centro de Vacinación Internacional.

Antes da viaxe



Prevenición do PALUDISMO ou MALARIA

O **Paludismo** ou **Malaria** é unha enfermidade parasitaria potencialmente grave, moi estendida en case todos os países tropicais e que se transmite pola picadura de mosquitos (femias) infectados.



■ Países ou áreas con transmisión da malaria.
■ Países ou áreas con risco de transmisión da malaria.
Fonte: OMS

O responsable de contaxiar a malaria é o mosquito *Anopheles*, que se cría en auga doce e pouco profunda como charcos, campos de cultivo asolagados ou pequenos foxos situados no chan. As larvas xa son portadoras do parasito (*Plasmodium*) que só pode ser transmitido ós humanos cando o mosquito xa é adulto.

Existen cinco especies de parasitos que infectan ós seres humanos: *P. falciparum*, *P. vivax*, *P. ovale*, *P. malariae*, y *P. knowlesi*. Entre eles, *P. falciparum* e *P. vivax* son os máis comúns, sendo o primeiro o máis

Antes da viaxe

perigoso, xa que ten as taxas de complicacións e mortalidade máis elevadas. Esta forma mortal do paludismo constitúe un grave problema de saúde pública en boa parte dos países da África subsahariana.

O *Anopheles* adoita picar ó amencer, á noite e pola noite. O risco de contraer malaria diminúe a partires dos 1.500-2.000 metros de altitude, debido a que a esa altura o mosquito non sobrevive.

Cada ano moitos viaxeiros contraen o paludismo nas viaxes onde esta enfermidade é endémica.



Como na actualidade non se dispón dunha vacina eficaz, son 4 as normas fundamentais de protección contra esta enfermidade que deben ter en consideración os viaxeiros:

Ser conscientes del riesgo	Evitar las picaduras de mosquitos
Tomar la quimioprofilaxis recomendada	Conocer la importancia del diagnóstico y tratamiento precoz

Dado que este tipo de profilaxe varía segundo a zona a visitar e dos antecedentes persoais do viaxeiro, a prescrición dos mesmos deberá ser realizada de **forma individualizada** por un profesional sanitario médico.

Antes da viaxe

É esencial cumprir co réxime de quimioprofilaxe prescrita. En xeral débese comezar a tomar a medicación recomendada **antes da entrada na zona palúdica durante a estadía na mesma e logo de ter saído da devandita zona**, segundo a indicación do fármaco empregado.

A posibilidade de contraer paludismo non desaparece de xeito absoluto malia que se tome calquera medicación preventiva.

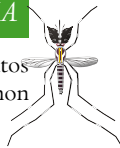


Se durante o logo da viaxe aparecen síntomas de paludismo, como febre, sudación ou calafríos, aínda tomando a quimioprofilaxe, debes consultar rapidamente a un médico.

Prevenção do DENGUE, CHIKUNGUNYA e VIRUS ZIKA

Estas tres enfermidades son transmitidas polos mesmos mosquitos do xénero *Aedes*, comparten algúns signos clínicos, e poden non ser diagnosticados naqueles lugares onde estean presentes.

O Dengue transmítese principalmente pola picadura dun mosquito do xénero *Aedes* (*Ae. aegypti* o *Ae. albopictus*) que pica durante as horas diúrnas e a enfermidade é causada polo virus do dengue, do que existen 4 serotipos diferentes. Rexistráronse casos infrecuentes de transmisión a través de produtos sanguíneos, doazón de órganos, transfusións, dunha embarazada ó seu bebé e por relacións sexuais.

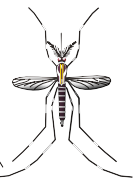


Antes da viaxe

O dengue preséntase nos climas tropicais e subtropicais de todo o mundo, sobre todo nas zonas urbanas e semiurbanas. O risco é inferior por enriba de 1.000 metros de altitude. Ocasionalmente, prodúcense casos locais esporádicos en Europa trala introdución do virus por parte dos viaxeiros en zonas con mosquitos *Aedes albopictis*, durante a tempada. En 2023, rexistráronse casos de dengue adquiridos localmente en Francia, Italia e España.

Xeralmente cursa cun cadro asintomático e noutras ocasións con síntomas similares ós da gripe. Con menos frecuencia, algunhas persoas evolucionan até un dengue grave, con complicacións vinculadas a hemorraxias graves e insuficiencia orgánica.

Existe un risco significativo para os viaxeiros en áreas onde é endémico e nas áreas afectadas por epidemias do dengue. Existe unha **vacina dispoñible**, cuxa indicación debe ser avaliada nun CVI. **Os viaxeiros deben adoptar medidas para evitar as picaduras de mosquitos tanto durante o día coma o serán**, naquelas zonas onde hai dengue.



■ Zonas nas que se notificaron casos de dengue ou hai risco de dengue. Fonte: OMS

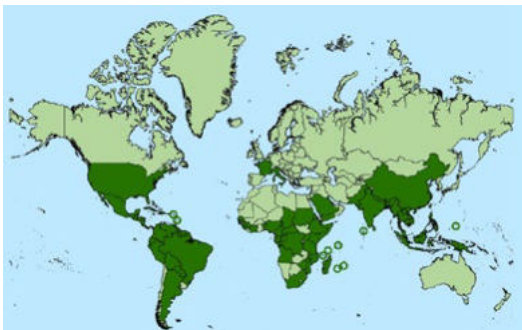
Antes da viaxe

O **virus Chikungunya** transmítese por mosquitos do xénero *Aedes* (*Ae. aegypti* ou *Ae. albopictus*) e era endémico na África, no Sueste Asiático e no Subcontinente Indo. Dende xaneiro de 2013 emerxeu na rexión das Américas, estendéndose rapidamente desde as illas do Caribe a Centro e Sudamérica. É unha enfermidade viral caracterizada por febre alta (39°) e dor articular e muscular.

En España prodúcense casos importantes en viaxeiros internacionais procedentes de zonas endémicas. Tamén está presente en España o mosquito *Aedes albopictus*, o que faría posible unha transmisión autóctona.

Existe un risco significativo para os viaxeiros a áreas onde é endémico e a áreas afectadas por epidemias de Chikungunya.

Os viaxeiros deben adoptar medidas para evitar as picaduras de mosquitos tanto durante o día coma o serán, naquelas zonas onde hai Chikungunya.



■ Zonas nas que se transmitiu ou se transmite localmente chikungunya.

Fonte adaptada do CDC.

Antes da viaxe

Existe unha **vacina recentemente aprobada**, e cuxa indicación debe ser avaliada nun CVI, espérase que estea proximamente dispoñible.

O **virus Zika** transmítese a través da picadura de mosquitos *Aedes* infectados, que son os mesmos mosquitos que transmiten outras enfermidades coma o dengue e chikungunya.

Aínda moito menos importantes, tamén hai evidencia doutras posibles formas de transmisión: por **vía sexual, por transfusións sanguíneas e, no embarazo, da nai ó feto**. A enfermidade produce, polo xeral, unha sintomatoloxía leve que pode pasar desapercibida, principalmente febrícula, erupción cutánea, dores articulares e musculares, e dor de cabeza ou cansazo. A súa duración é duns 2 a 7 días e, polo xeral, resólvense sen secuelas. Porén, durante o gromo de enfermidade polo virus Zika acontecido na Polinesia Francesa en 2013 e en 2016 no Brasil, observouse un incremento no número de casos de microcefalia (perímetro cranial ó nacemento menor do normal) e trastornos neurolóxicos que se relacionaron coa infección previa por este virus.

Non hai unha vacina para previr as infeccións polo virus Zika nin tratamento específico con antivirais dispoñible. Existe un risco significativo para os viaxeiros a áreas onde é endémico e a áreas afectadas por epidemias do virus Zika.

Non existe ningunha profilaxe. **Os viaxeiros deben adoptar medidas para evitar as picaduras de mosquitos tanto durante o día coma o serán**, naquelas zonas onde hai Zika.

No tocante coas recomendacións relativas á posible **transmisión sexual** do virus Zika, hai que ter en consideración o seguinte:

Antes da viaxe

- Tanto **mulleres** coma **homes** e as súas parellas sexuais, especialmente as **mulleres embarazadas**, deben recibir información sobre os riscos da transmisión sexual do virus Zika, e os anticonceptivos existentes.
- Os **homes** que regresan de áreas con transmisión do virus e as súas parellas sexuais deben usar correctamente condóns ou absterse de ter relacións sexuais polo menos **3 meses** despois da última exposición posible. Considérase como «última exposición posible» o último día de estadia nunha área con transmisión do virus Zika ou o último día de contacto sexual cunha persoa posiblemente infectada.
- Os **homes** que regresan de áreas con transmisión do virus e as súas parellas sexuais deben usar correctamente condóns ou absterse de ter relacións sexuais polo menos **2 meses** despois da última exposición posible.
- As **mulleres embarazadas** e as súas **parellas sexuais** deben usar preservativo ou absterse de ter relacións sexuais **durante todo o embarazo**, se a parella sexual volveu a áreas con transmisión do virus.
- As **mulleres embarazadas** deben considerar **retrasar as viaxes non esenciais** a zonas con transmisión do virus do Zika.

Estas **recomendacións** realízanse sobre o principio de precaución e están baseadas nas limitadas evidencias existentes; estas poderán revisarse cando exista un maior coñecemento sobre a enfermidade.

Antes da viaxe

Aquelas **mulleres embarazadas** que viaxasen a zonas con transmisión do virus Zika deben mencionar a súa viaxe ás devanditas zonas durante as visitas prenatais co fin de ser avaliadas e monitorizadas axeitadamente.

As mulleres embarazadas que teñan ou tivesen síntomas de enfermidade polo virus Zika, deberían acudir ó seu **xinecólogo** para que aplique o «**Protocolo de actuación ante embarazadas procedentes de zonas de transmisión autóctona do virus Zika**», elaborado polo Ministerio de Sanidade conxuntamente coa Sociedade Española de Xinecología e Obstetricia.



Fonte: OMS

Antes da viaxe



Virus respiratorios: Gripe, COVID-19

A emerxencia da **COVID-19** a nivel mundial (inicio en decembro de 2019), así como as consecuencias derivadas das medidas de saúde pública requiridas para o seu control, supuxeron un cambio no comportamento estacional dos virus respiratorios.

A maioría dos casos de COVID-19 son leves, produce febre, tose e sensación de falta de aire, e nalgúns casos tamén pode producirse unha diminución do olfacto e do gusto, calafríos, dor de garganta, dores musculares, dor de cabeza, debilidade xeral, diarrea ou vómitos. Existen tamén casos que non presentan síntomas (asintomáticos) Nos casos máis graves, a infección pode causar pneumonía, dificultade importante para respirar, fallo renal e mesmo a morte.

Gripe. Pode haber transmisión durante todo o ano en zonas tropicais. Producíronse gromos en cruceiros. Os novos virus da gripe (por exemplo, os virus da gripe aviaria H5NI e H7N9) poden transmitirse ós viaxeiros que visitan zonas nas que circulan estes virus.

A **gripe aviaria** é unha enfermidade vírica de ampla distribución mundial, mantida principalmente entre as aves silvestres acuáticas. A meirande parte dos subtipos do virus da gripe A causantes da gripe aviaria son relativamente inofensivos para as aves e non adoitan infectar ós seres humanos. Mais tamén poden transformarse en altamente patóxenos e causar gromos en granxas avícolas con altas taxas de morbilidade e mortalidade nas aves afectadas.

En seres humanos poden producir desde infeccións leves a infeccións máis graves, e mesmo a morte. A **transmisión das aves ós humanos** prodúcese por contacto directo coas aves vivas infectadas, os seus excrementos/os seus fluídos corporais/secrecións, ou por contacto coas superficies contaminadas con produtos das aves ou por contacto con aves mortas infectadas.

Antes da viaxe

Estas infeccións respiratorias **transmítense** de persoa a persoa a través do contacto da mucosa das vías respiratorias ou as conxuntivas da persoa susceptible coas secrecións respiratorias da persoa que presente unha infección activa.

Para protexerse, e protexer ós demais, as medidas xenéricas de protección individual fronte a enfermidades respiratorias inclúen:



- Utilizar máscara sempre que non se poida salvagardar a distancia mínima de seguridade de 1'5-2 metros.



- Realizar unha hixiene de mans frecuente (lavado con auga e xabón ou solucións alcólicas).



- Ó tusir ou esberrar, cubrirse a boca e o nariz co cóbado flexionado.



- Usar panos desbotables, tiralos tras o seu uso e lavar as mans inmediatamente despois.



- Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca, xa que as mans facilitan a transmisión.



- Evitar contacto con animais, especialmente en granxas e mercados.



Aconséllase ós viaxeiros que se vacinen fronte á COVID e a gripe.

MPOX (Anteriormente variola do mono, Monkeypox)

Mpox é unha enfermidade zoonótica viral pouco frecuente, endémica nalgúns países da África occidental e central. O principal mecanismo de transmisión descrito en humanos ocorría a través de contacto directo ou indirecto con mamíferos vivos ou mortos, principalmente roedores ou primates de zonas endémicas. Asociouse cunha transmisión limitada de persoa a persoa.

Antes da viaxe

En xullo de 2022 declarouse unha alerta sanitaria mundial pola aparición de casos en países de Europa e América onde non era habitual que aparecesen casos, con transmisión de persoa a persoa.

Os síntomas adoitan ser leves, comezando co febre, dor de cabeza, cansazo, ganglios linfáticos inflamados e dor muscular. Posteriormente aparece unha erupción na pel en forma de lesións planas que se enchén de líquido e se converten en cotras. Poden aparecer na cara, mans, pes, ollos, boca, zona anal, perianal, xenital etc

Transmítese por **contacto físico moi estreito** con outra persoa que ten síntomas, o que inclúe tocarse, estar cara a cara de maneira prolongada e principalmente mediante **relacións sexuais sen protección**. O sarabullos, os líquidos corporais e as cotras son particularmente infecciosos. Tamén poden infectar as prendas de vestir, a roupa de cama, as toallas e os cubertos ou pratos contaminados.

Os síntomas duran entre 2-4 semanas e **e desaparecen na maioría de casos por si sós sen tratamento**. As persoas con inmunodeficiencia teñen máis risco de padecer síntomas máis graves.

Non hai un tratamento específico para esta enfermidade. Existe unha vacina de dispoñibilidade limitada, recomendada para a poboación de risco. Para máis información, consulta co teu centro de saúde.

Para protexerse e protexer ós demais:

- Lava as mans con frecuencia e con auga e xabón ou xel hidroalcohólico.

Antes da viaxe

- Usa panos desbotables, tíraos tras o seu uso e lava as mans inmediatamente despois.
- Se estás en contacto con alguén que ten síntomas, usa máscara.
- Evita o contacto físico estreito con persoas que estean diagnosticadas ou que sexan contactos estreitos de persoas diagnosticadas.
- Reduce o risco de contraer a enfermidade, reducindo o número de parellas sexuais e usa preservativo.
- Evita o contacto con prendas de vestir, roupa de cama, toallas e cubertos ou pratos etc. de persoas enfermas.
- Se tes síntomas, contacta cun servizo sanitario e íllate até que caian as cotras das lesións.
- Recoméndase **NON VIAXAR** ás persoas con síntomas compatibles coa varíola do mono, ás diagnosticadas ou que sexan contactos estreitos de persoas diagnosticadas.
- Hai dispoñible unha **vacina para profilaxe preexposición e postexposición**. Actualmente non se recomenda para a poboación xeral.

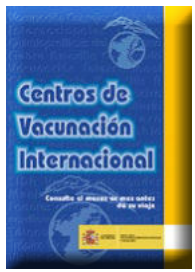


Fonte: OMS

Antes da viaxe

Non deixes para o final os aspectos sanitarios.

PREPARA a túa viaxe, consulta cun **Centro de Vacinación Internacional (CVI)** polo menos un mes e medio do inicio da viaxe.



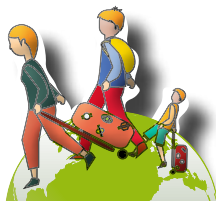
FACILITARASE:

- Información individualizada sobre vacinacións e demais medidas preventivas para a viaxe
- Vacinas obrigatorias ou recomendadas
- Certificado de Vacinación Internacional, en caso de ser preciso
- Medidas para previr o paludismo ou malaria
- Información sobre a prevención de riscos relacionados con:
 - Alimentos e bebidas
 - A contorna: sol, baños, insectos, altitude, clima...
 - Consellos para previr infeccións de transmisión sexual



Para máis información:

<https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadExterior/laSaludTambienViaja/consejosSanitarios/home.htm>



Durante a viaxe

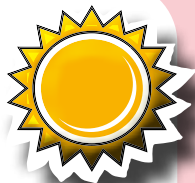
La Salud
También
Viaja



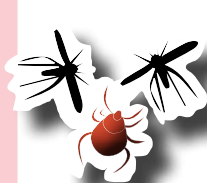
Alimentos



Bebidas



Factores
climáticos



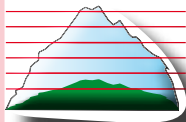
Insectos



Baños



Accidentes



Mal de altitude



Enfermedades
de transmisión
sexual



Jet Lag

Durante a viaxe

Un pequeno problema de saúde pode complicar unha viaxe polo que é importante adoptar medidas preventivas básicas para evitar contraer enfermidades.



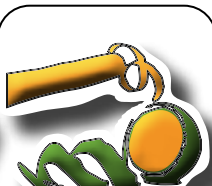
■ RISCOS relacionados con alimentos e bebidas

Os riscos e as bebidas contaminadas son a causa máis frecuente de enfermidade no viaxeiro. A mellor forma de protexerse é escoller con coidado todo o que se come ou bebe.

Un bo aspecto non asegura que un alimento sexa seguro.



Os alimentos: **COCIÑADOS,**



PELADOS, ou...



NON CONSUMIDOS



Durante a viaxe

Alimentos e bebidas DECÁLOGO

«Os alimentos cociñados, pelados ou non consumidos»

1. Lava as mans con frecuencia, sobre todo antes e despois de comer, manipular alimentos, ir ó baño, etc.
2. Bebe auga embotellada ou debidamente tratada. As bebidas quentes e refrescos embotellados son máis seguros.
3. Non tomes xeo que non teña sido preparado con auga segura.
4. Consume só con leite envasado e derivados lácteos debidamente hixienizados.
5. Presta atención á repostería e ós xeados, xa que poden ser orixe de enfermidades.
6. Evitar consumir peixe e marisco cru, existen países nos que algunhas especies poden ser perigosas malia que estean cociñadas.
7. As comidas deben estar suficientemente cociñadas e servirse quentes.
8. Prestar especial atención as salsas e preparados que conteñan ovos crús.
9. A froita debe ser pelada persoalmente e as verduras non deben consumirse crús. As ensaladas poden ser perigosas.
10. Evitar a comida dos vendedores ambulantes.

Durante a viaxe

■ TRATAMENTO da AUGA potencialmente perigosa

Ebulición: Durante 1 minuto. Airear para mellorar o sabor.

Cloración: 2 gotas de lixivia (apta para consumo humano) por litro. Agardar 30 minutos antes de consumila.



Auga de bebida
Pastillas purificadoras



Engadir 1 pastilla
en 1 litro de auga



Agardar durante 30
minutos
antes de usar



A auga está
lista para beber

O iodo e o uso de pastillas potabilizadoras poden ser tamén un sistema eficaz para tratar a auga.

■ DIARREA do viaxeiro

A diarrea é unha enfermidade máis común nos viaxeiros.

Para diminuír o risco débense cumprir as medidas preventivas básicas ca auga e os alimentos.

As causas que orixinan a diarrea son múltiples, non existe ningunha vacina eficaz e non se recomenda o uso preventivo de antibióticos.





Durante a viaxe

A deshidratación por diarrea pode ser grave en calquera idade, sobre todo en nenos e persoas maiores. É moi importante hidratarse ben, beber líquidos en abundancia, preferiblemente líquidos ricos en sales e glicosa.

Se tes en mente traer equipaxe de man, produtos de orixe animal (alimentos) dalgún país **non pertencente á Unión Europea**, é recomendable informarse previamente dos posibles requisitos que poidan ser esixidos á entrada.

■ RISCOS relacionados coa contorna

■ Factores climáticos

Exposición ó sol

Nalgúns países tropicais a exposición ó sol pode provocar graves insolacións. Aconséllase o uso de sombreiro e lentes de sol. É recomendable utilizar cremas de protección con filtro solar (factor ≥ 30 , nenos: factor 50) e renova-la cada 2 horas, sobre todo se nos bañamos. En caso de aplicar repelente de insectos, primeiro poñer o protector e logo duns minutos aplicar o repelente.



Calor e humidade

O excesivo calor e humidade poden provocar esgotamento, deshidratación ou golpe de calor. Aconséllase beber abundantes líquidos.

Golpe de calor



Durante a viaxe

Os nenos e as persoas obesas deben coidar especialmente as irritacións cutáneas.

As infeccións por fungos poden empeorar coa calor e a humidade.

Alerxias

Se padeces algún tipo de alerxia ambiental debes prever a posibilidade de sufrir unha agudización da túa enfermidade debido ós cambios de estación e ó contacto con alérxenos.

■ Insectos

As enfermidades transmitidas por insectos son moi frecuentes no trópico. Os mosquitos son vectores de enfermidades como o paludismo, o dengue, a encefalite xaponesa, o Chikungunya, o virus Zika etc.



A primeira liña de defensa consiste en protexerse contra as picaduras adoptando as seguintes medidas de protección ou barreira:

- ▶ No exterior, á noite e ó amencer, recoméndase vestir roupas de manga longa e pantalón longo, e evitar levar cores escuras e perfumes intensos xa que poden atraer ós mosquitos.





Durante a viaxe

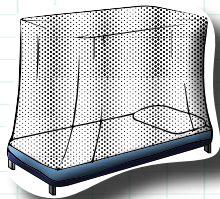


- ▶ Nas partes do corpo que non estean protexidas por roupa e nas prendas de vestir débense usar repelentes de insectos que conteñan **DEET** (*N, N-dietil-m-toluamida*), **IR3535** (*N-acetil-N-butil-beta-alanina de etilo*), **Icaridina** (*ácido 1-piperidincarboxílico, 2-(2-hidroxetil)-, 1-metilpropilester*), ou **Citriodiol**, cunha concentración mínima entre o 20-30 %. En caso de aplicación en nenos, deben seguirse as indicacións que figuran na etiqueta do produto.

- ▶ Cando permaneza no interior, é aconsellable usar sprays, serpentinas antimosquitos ou vaporizadores que conteñan piretrinas.

- ▶ As habitacións debe estar debidamente protexidas con teas metálicas en portas e xanelas.

- ▶ É aconsellable o uso de mosquiteiros ó redor das camas fixándoos baixo o colchón, asegurándonos de que non estean rotos. Usar mosquiteiros impregnados con insecticidas.



■ Outros animais

É aconsellable evitar o contacto con calquera tipo de animal, incluídos os domésticos, xa que poden non estar controlados sanitariamente. Para protexerse da mordedura de serpes e outros animais debe usar calzado pechado, non debendo camiñar por zonas escuras, nas que non se ve o que se pisa. **Non se debe camiñar descalzo.**



Durante a viaxe

Aconséllase sacudir as sabas e mantas antes de se deitar. Do mesmo modo, tamén é recomendable revisar a roupa e calzado antes de vestirse por se algún animal se ocultou neles.

■ Accidentes

Os accidentes de tráfico son a causa principal de morte nos viaxeiros. Deben extremarse as medidas de precaución e cumprir estritamente as normas de tráfico vixentes en cada país.



■ Os baños

En auga doce

Os baños en ríos e lagos de auga doce poden ser orixe de enfermidades, entre elas as parasitarias (por exemplo, Esquistosomose). Hai que evitar lavarse e bañarse en augas infestadas. Se se atravesan ou vadean leitos de ríos nunca se debe andar descalzo; deberán utilizarse botas impermeables.

Desde o punto de vista sanitario só son seguras as piscinas con auga clorada.

En auga do mar

En principio bañarse no mar non implica risco de enfermidades transmisibles. Nalgunhas rexións debe usarse algún tipo de calzado que protexa de picaduras de peixes, dermatites dos corais, toxinas das anémonas, medusas etc.





Durante a viaxe

■ **Altitude**

A estancia en zonas de gran altitude pode ser perigosa para persoas con afeccións cardíacas e pulmonares, en ocasións pode provocar ansiedade, cefalalxia etc. Un ascenso ben programado pode axudar a evitar estas alteracións.

A partir dos 2.400 metros para minimizar o risco de padecer Mal de Altitude recoméndase:

- ▶ Beber abundantes líquidos (non alcólicos): entre 2 e 3 litros ó día.
- ▶ Seguir as recomendacións dos habitantes e/ou guías das zonas que visita: mate de coca etc.
- ▶ Comer lixeiro, pobre en sal e a base de hidratos de carbono de absorción lenta (por exemplo: pasta).
- ▶ Evitar o consumo de alcol (como mínimo 48 horas antes do ascenso).
- ▶ Camiñar amodo, non facer exercicios intensos.

■ **Jet Lag**

O «Jet Lag» consiste nunha serie de síntomas físicos e psicolóxicos asociados co cruzamento rápido de varias zonas horarias (meridianos), podendo aparecer: insomnio, irritabilidade, astenia etc. Iso débese ter en conta á chegada ó país de destino co fin de adoptar medidas para minimizar estes síntomas.



Durante a viaxe

■ HIXIENE persoal

Debido á sudación é importante extremar as medidas de hixiene persoal. Recoméndanse **duchas frecuentes** tendo especial coidado co secado minucioso de todas as partes do corpo.

En caso de **roupa secada ó aire é recomendable pasarlle o ferro** con moita calor para matar calquera larva ou ovo que puidese colocar algunha mosca ou araña mentres estaba tendida.

■ Infeccións de TRANSMISIÓN SEXUAL



A enfermidades de transmisión sexual, incluídas a gonorrea, a clamidia, sífilis, VIH e hepatite B, aumentaron nos últimos anos e son frecuentes en moitos países. Un certo número de viaxeiros contrae estas enfermidades durante as súas viaxes debido a comportamentos de risco.

A transmisión destas enfermidades, non só se producen por contacto sexual, senón que tamén por sangue ou hemoderivados infectados e polo uso de material que poida estar contaminado (coitelas de afeitar, cepillos de dentes, utensilios para tatuaxes ou acupuntura etc.). Nas relacións sexuais, o medio máis eficaz de evitar a transmisión é o **uso do preservativo**.

Para prever o contaxio a través do sangue nunca se debe compartir agullas, xiringas etc. No caso de que un viaxeiro precise recibir **transfusión sanguínea ou hemoderivados** (plasma, hemacias, plaquetas etc.), debería asegurarse que os devanditos produtos foron previamente testados para enfermidades que poden transmitirse

Durante a viaxe

por este mecanismo (hepatite B, hepatite C, VIH, sífilis etc.) xa que nalgúns países estas probas de detección non se realizan de forma sistemática.

Podes consultar máis información na seguinte ligazón: <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/home.htm>

■ DROGAS e viaxes



No merques, nin consumas, nin trafiques con drogas no estranxeiro. Evita calquera contacto coas drogas, pode ser o inicio dunha viaxe sen data de retorno.

Non fagas caso de falsas informacións segundo as cales outros países son máis permisivos que España respecto ó consumo ou tráfico de drogas. **Non aceptes facerte cargo de obxectos ou equipaxes que descoñezas o contido.**

■ EQUIPAXE PERSOAL



Lembra que, ó teu regreso de países ou territorios terceiros, **non podes traer animais exóticos nin silvestres**, xa que poden ser portadores de enfermidades. Tampouco debes traer **alimentos de orixe animal** (como carne, embutidos, produtos lácteos etc) xa que poden conter certos axentes causantes de enfermidades en persoas e animais.

As plantas, froitas, hortalizas, flores ou sementes, deben vir acompañadas dos seus correspondentes **certificados** fitosanitarios, para evitar a entrada de pragas.

Durante e logo da viaxe

Para **outros produtos (alimentos, medicamentos ou cosméticos)** existen uns **límites de cantidade establecidos**, sendo obrigatoria a súa declaración ante os servizos de inspección sanitaria na fronteira e/ou ante os servizos aduaneiros. Se á túa chegada non declaras os produtos que traes contigo (alimentos, medicamentos, material xenético ou biolóxico, plantas, sementes etc) **poderás ser sancionado**.

Máis información en: https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadExterior/importacion/usoConsumoHumano/requisitos/envios_personales.htm

Segundo estes consellos, é máis probable que realices e remates felizmente a túa viaxe

Despois da viaxe

Informa ó teu médico da viaxe realizada nos 3 meses posteriores á mesma



Algunhas enfermidades non se manifestan inmediatamente, polo que pode ocorrer que se presenten bastante tempo despois da viaxe. No caso de que precises ir ó médico, **debes informarlle de que realizaches unha viaxe nos últimos 3 meses** a unha zona tropical ou a un país en vías de desenvolvemento.

Centros de Vacinación Internacional

Recorda pedir cita no teu
Centro de Vacinación Internacional (CVIs)
máis próximo
4-8 semanas antes de viaxar

A relación de Centros de Vacinación Internacional (CVIs)
está dispoñible e actualizada permanentemente
na seguinte ligazón:

[https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadExterior/laSaludTambienViaja/
centrosVacunacionInternacional/centrosvacu.htm](https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadExterior/laSaludTambienViaja/centrosVacunacionInternacional/centrosvacu.htm)



Notas

Centros de Vacinación Internacional
www.sanidad.gob.es/cvi

**CVIs a lo largo del
territorio nacional
(Cita previa)**



La Salud
También
Viaja



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD

