

✚ ¡Viaja con salud! Normas y consejos para los viajeros internacionales

Más información en:
www.farmaceticonline.com

Me voy de viaje, ¿qué debo hacer?

- ✚ **Visita previa al médico** para evaluar el estado de salud. Si estás tomando algún medicamento asegúrate de que podrás encontrarlo en el país al que vas o llévatelo en cantidad suficiente.
- ✚ Es necesario disponer de un seguro médico adecuado al tipo de viaje.
- ✚ Llévate **ropa** de fibras naturales (algodón, lino), ligera, cómoda, de colores claros, manga larga y pantalones largos.
- ✚ El **calzado** será ancho y de material transpirable para evitar las infecciones por hongos, y deberá cubrir el pie (es necesario llevarse un par de recambio).
- ✚ No te olvides las gafas de sol, el gorro y la crema de protección solar total.



El agua

- ✚ Puede transmitir enfermedades infecciosas.
- ✚ Bébela siempre envasada y que te la abran delante de ti, o bien trátala.
- ✚ Rechaza los cubitos que podrían estar preparados con agua contaminada.
- ✚ Lávate los dientes con agua potable.

Los alimentos

- ✚ No comas alimentos crudos o semicocidos (ensaladas, carne, pescado, verduras, marisco).
- ✚ Evita comer fruta sin pelar.
- ✚ No consumas leche ni derivados sin garantía higiénica o hiévela 15 minutos.
- ✚ Debes ir con cuidado con la repostería y helados por su fácil contaminación.
- ✚ El café y las infusiones, por la temperatura a que se someten, tienen una seguridad mayor.
- ✚ Evita las bebidas o zumos no embotellados.
- ✚ Procura evitar los alimentos de los puestos ambulantes. No reúnen garantías suficientes.
- ✚ Evita mayonesas y cremas.

¿Qué vacunas debo ponerme?

- ✚ La prescripción deben hacerla los médicos de los centros internacionales de vacunación, después de una consulta personalizada. Debe tenerse en cuenta que algunas vacunas empiezan a proteger al cabo de quince días o de un mes.

✦ ¡Viaja con salud! Normas y consejos para los viajeros internacionales

Más información en:
www.farmacauticonline.com

¿Qué me llevo en el botiquín?

- ✦ **Material de cura:** antisépticos tópicos, gasas, vendas, esparadrapo, tijeras, pinzas, termómetro, jeringuillas de un solo uso.
 - ✦ Analgésicos / antitérmicos.
 - ✦ Antiácidos.
 - ✦ Antibióticos.
 - ✦ Antidiarreicos.
 - ✦ Laxantes.
 - ✦ Antifúngicos tópicos.
 - ✦ Antialérgicos / antihistamínicos.
 - ✦ Antiinflamatorio de uso tópico y oral.
 - ✦ Algún colirio o baño ocular, sobre todo en caso de llevar lentes de contacto.
 - ✦ Lágrimas artificiales.
 - ✦ Crema de protección solar.
 - ✦ Repelente de insectos. Mosquiteras, si es necesario.
 - ✦ Productos para tratar el agua: hipoclorito y/o tintura de yodo al 2%.
 - ✦ Preparados para rehidratación oral.
 - ✦ Medicación para la prevención del paludismo,
- ✦ **NO OLVIDES QUE:** algunas enfermedades tropicales no se manifiestan inmediatamente y pueden presentarse meses después del regreso. En el caso de cualquier trastorno deberás informar a tu médico del viaje hecho en los últimos 12 meses.

