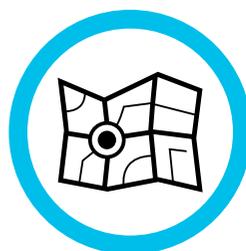


VIAJES AL EXTERIOR: VACUNAS Y RECOMENDACIONES



Siempre que viajes al exterior:



✓ Tené en claro dónde acudir en caso de padecer una enfermedad u otro problema médico.



✓ Contratá un seguro de asistencia sanitaria y de repatriación.



✓ Consumí siempre aguas cerradas y tené precaución con el hielo que uses para enfriar bebidas.



✓ Países con malaria: asegurate que se tomen todas las medidas preventivas posibles, incluida la medicación.

VIAJEROS ESPECIALES: NIÑOS, EMBARAZADAS Y ENFERMOS.

SI VIAJÁS CON NIÑOS



1. Vacunas: Asegurate que tengan el calendario de vacunaciones al día.



2. Si es un país de alto riesgo de malaria, repensá en la necesidad de que viajen los niños, particularmente si son menores de 5 años.



3. Extremá las medidas de higiene y lavado de manos antes de las comidas.



4. Evitá que jueguen con animales, particularmente con los perros y monos.



5. Usá de protección solar alto factor o bloqueador durante la exposición solar y repelente para mosquitos cuando practiquen actividades al aire libre.



1. Vacunas: Estando embarazada podés recibir algunas vacunas, asegurate de recibirlas antes del viaje si son necesarias en tu país de destino.



2. En países con malaria, tomá todas las precauciones para evitar picaduras de mosquito (repelente, mosquitera, etc.) y realizá la profilaxis de malaria con el fármaco indicado por tu médico.



3. Evitá comportamientos de alto riesgo: actividad física excesiva, contacto con enfermos, riesgo de accidentes o de adquirir infecciones por alimentos o agua contaminada, etc.



4. Es importante la hidratación en países tropicales o de altas temperaturas, siempre con aguas cerradas.



5. Evitá el consumo de verduras y frutas crudas, en lugares donde la higiene no tenga la seguridad correcta.



Si padecés alguna de las siguientes enfermedades:

1. Cardiovasculares y respiratorias.
2. Diabetes mellitus controlada con insulina.
3. Inmunocomprometidos (pacientes con tumores en tratamiento con quimio o radioterapia reciente, tratamiento con esteroides o inmunosupresores, inmunodeficiencias congénitas y pacientes con infección por VIH con menos de 300 CD4)

NO DUDES EN REALIZAR UNA CONSULTA CON TU MÉDICO, ANTES DE REALIZAR UN VIAJE.