



ANTES de viajar



▶ **Visitar a su médico de cabecera de 4 a 8 semanas previas al viaje**



▶ **Familiarizarse con el sistema de asistencia sanitaria del país de destino**



▶ **Conocer la cobertura de su seguro médico. De ser necesario, contratar uno**



▶ **Hacer una consulta odontológica**



PREPARAR



EL BOTIQUÍN

Repelente para insectos (con DEET)
Alcohol en gel
Antiséptico
Protector solar
Bandas adhesivas

Gasas esterilizadas
Guantes de látex
Termómetro
Tijera
Listado de teléfonos de emergencia



.....

Consultar vacunas obligatorias y recomendadas para cada viaje.



Tomar precauciones especiales cuando los viajeros son ancianos o niños.



Consultar a su médico o psicólogo en caso de estrés, miedo a volar o fobias.

TE VAS DE VIAJE ¿YA HICISTE TUS CHEQUEOS MÉDICOS?



DURANTE el viaje



Principales afecciones que pueden manifestarse en relación al vuelo:



PROBLEMAS CIRCULATORIOS

La inmovilidad prolongada puede provocar un estancamiento de la sangre en las piernas e hinchazón. En vuelos que superen las 4 horas, esto puede llevar a la formación de un coágulo de sangre en una vena profunda: "trombosis venosa profunda" (TVP).



FACTORES DE RIESGO

- TVP o embolismo pulmonar previos o en un familiar cercano
- Uso de anticonceptivos orales o terapia hormonal sustitutiva (THS)
- Embarazo
- Cirugía o traumatismo reciente
- Cáncer
- Obesidad
- Problemas de coagulación de la sangre
- Problemas cardiovasculares

SÍNTOMAS

● Hinchazón, enrojecimiento y/o dolor en toda la pierna

● Calor en la pierna al tacto

● Dolor agudo que impide caminar



JET LAG

No puede prevenirse pero existen formas de reducir sus efectos:



Descansar antes de la partida y durante los vuelos.



En el destino dormir un bloque mínimo de 4 horas durante la noche.



Comer liviano y limitar el consumo de alcohol.



Una exposición oportuna a la luz del día en el destino ayuda a adaptarse y equilibrar nuestro reloj corporal.



Limitar la cafeína y evitarla de 4 a 6 horas anteriores al período de sueño.



Los viajeros que toman medicación deben consultar a su médico.



PARA TENER en cuenta



Algunas enfermedades tropicales se manifiestan tiempo después del regreso. En caso de acudir al médico, informarle que ha realizado un viaje en los **últimos 12 meses**.



- No ingerir verduras crudas. Consumir sólo fruta pelada.
- Carnes y pescados deben consumirse cocinados.
- No consumir lácteos ni sus derivados sin higienizar.



- Consumir sólo agua que ofrezca suficientes garantías o agua embotellada.
- En países tropicales ingerir abundante líquido.

