

Centro de Vacunación Internacional

Servicio de Medicina Preventiva



ribera salud grupo



HOSPITAL UNIVERSITARIO
DEL VINALOPÓ
Departamento de salud del **Vinalopó**



Pide tu cita
966 679 585

Consejos sanitarios para viajes internacionales

Las recomendaciones sanitarias para realizar viajes internacionales siempre deben realizarse de manera **individualizada**, ya que el riesgo de adquirir enfermedades varía de un país a otro, de la zona que se visita, de la época del año, de la duración y tipo de viaje, así como de las características propias del viajero. Para conocer las medidas preventivas sobre viajes internacionales, deberá informarse en un **Centro de Vacunación Internacional**, siendo el Hospital Universitario de Vinalopó uno de los centros acreditados.

Antes del viaje

Prepárelo con antelación, consulte con un Centro de Vacunación Internacional al menos un mes antes de realizar el viaje. Le facilitaremos:

- Información individualizada sobre vacunaciones y medidas preventivas.
- Certificado de Vacunación Internacional (si fuera necesario).
- Medidas para prevenir paludismo o malaria.
- Información sobre riesgos relacionados con agua, alimentos, insectos, clima, altitud, etc.
- Consejos para prevenir enfermedades de transmisión sexual.

Aspectos sanitarios

En caso de padecer alguna enfermedad es aconsejable que su médico le facilite un **informe actualizado**. Además los viajeros deberán informarse sobre el sistema local de asistencia sanitaria del país que visitan y conocer cuál es la cobertura de su seguro de salud. También es aconsejable contar con un pequeño **botiquín que contenga material de curas y medicamentos necesarios**.

Vacunaciones obligatorias

Entre las normas de obligado cumplimiento que establece la Organización Mundial de la Salud, se encuentra la vacunación contra la **Fiebre Amarilla**. Esta es una enfermedad vírica infecciosa aguda, transmitida por picadura de mosquito del género Aedes. La vacuna de Fiebre Amarilla **es obligatoria para entrar en algunos países** y pueden exigirla si el lugar de origen es una zona infectada, lleva asociado un **Certificado de Vacunación Internacional** (con validez legal de 10 años).



También es obligatoria la **vacunación tetravalente contra la meningitis** para las personas que viajan a Arabia Saudí en peregrinación a la Meca durante la UMRA.



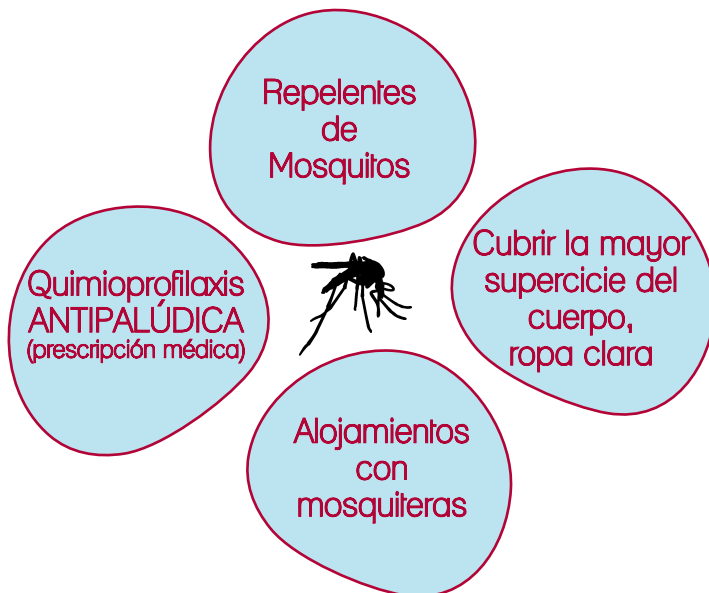
Áreas de riesgo de Fiebre Amarilla

Vacunaciones recomendadas

- **Tétanos y Difteria.** Es una vacuna incluida en el calendario vacunal sistemático, cuando éste está correctamente actualizado, no sería necesaria.
- **Hepatitis A.** Es una enfermedad que se propaga con la ingesta de agua, alimentos contaminados y contacto directo con personas infectadas. Es la infección más común entre viajeros.
- **Hepatitis B.** Enfermedad transmitida por contacto con sangre y relaciones sexuales. Es una vacuna incluida en el calendario vacunal.
- **Fiebre Tifoidea.** Enfermedad transmitida por agua y alimentos contaminados con Salmonella Typhi
- **Enfermedad Meningocócica.** Se presenta de forma epidémica y estacional especialmente en el “Cinturón Subsahariano” de África.
- **Poliomielitis.** Enfermedad que está siendo eliminada en muchos países y cuya vacuna está incluida en el calendario vacunal.
- **Rabia.** Se transmite a los humanos por la mordedura de animales rabiosos. Será necesaria la vacuna dependiendo del país a visitar y de las actividades a desarrollar.
- **Encefalitis Centroeuropea.** Enfermedad vírica transmitida por picaduras de garrapatas en zonas rurales de Centro y este de Europa.
- **Encefalitis Japonesa.** Enfermedad vírica transmitida por picadura de mosquito infectado en zonas rurales de Nordeste, Sudeste Asiático y Subcontinente Indio.

Prevención del paludismo

El Paludismo o Malaria es una enfermedad parasitaria potencialmente grave, muy extendida en países tropicales. **Se transmite por picadura de mosquitos infectados.** Actualmente no se dispone de vacuna eficaz frente a esta enfermedad, por lo que se debe ser consciente del riesgo y evitar las picaduras mediante estos cuatro ítems:



Durante el viaje

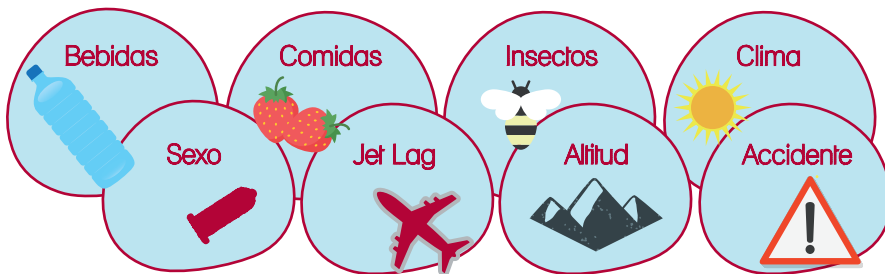
Evite los riesgos relaciones con alimentos y bebidas:

- Lávese las manos con frecuencia (antes y después de comer, ir al baño, etc.)
- Beba agua embotellada o debidamente tratada.
- No tome hielo que no haya sido preparado con agua segura.
- Consuma leche envasada (preste atención a postres y helados).
- Evite consumir pescado o marisco crudo.
- Las comidas deben estar suficientemente cocinadas y han de servirse calientes.
- Tenga especial cuidado con las salsas y preparados que contengan huevo crudo.
- Debe pelar las frutas personalmente.
- Las verduras han de estar cocinadas (las ensaladas pueden ser peligrosas).
- Evite la comida de los vendedores callejeros.



Riesgos relacionados con el entorno

- Evite la exposición excesiva al sol, utilice sombreros y cremas de protección de filtro solar.
- El excesivo calor puede provocar deshidratación y agotamiento. Es muy recomendable que beba abundantes líquidos.
- Las enfermedades de transmisión sexual, como VIH/SIDA y Hepatitis C, han aumentado en los últimos años entre los viajeros. En las relaciones sexuales, el medio más eficaz para evitar la transmisión es el uso del preservativo.



Después de viaje

Ya que algunas enfermedades no se manifiestan inmediatamente puede ocurrir que se presenten bastante tiempo después de viaje. En el caso de que necesite acudir al médico, deberá informarle que ha realizado un viaje en los últimos 12 meses a una zona tropical o un país en desarrollo.

* Información a aportar para solicitar cita:

- DNI y/o número SIP
- Nombre y apellidos
- Fecha y lugar del viaje
- Teléfono de contacto localizable



Servicio de Medicina Preventiva

Planta Baja, consultas 78 y 79.

Teléfono: 96 667 95 85 ó extensión 5705 desde centralita (966 679 800)

Horarios consulta:

martes, miércoles y viernes de 9.00 a 14.00 horas.

Departamento de Salud del Vinalopó
Hospital Universitario del Vinalopó
Calle Tónico Sansano Mora, 14, 03293
Elche (Alicante)
www.vinaloposalud.com