

## CONSELLS PER AL VIATGER: PALUDISME O MALÀRIA

### HA DE SABER

---

- El paludisme o malària és una malaltia infecciosa produïda per paràsits (protozous) que pot ser mortal. S'adquireix a través de la picadura de mosquits del gènere *Anopheles* prèviament infectats. Habitualment piquen durant les hores de poca llum, entre el capvespres i l'alba. Aquest mosquits habiten tant en àrees urbanes com rurals situades a menys de 2.000 metres d'altura. En l'època de pluges, la quantitat de mosquits augmenta considerablement i, per tant, el risc de patir picadures
- Els països amb risc d'adquirir malària es distribueixen en zones tropicals i subtropicals, a un costat i a l'altre de la línia de l'equador, encara que les àrees amb més risc estan a l'Àfrica subsahariana, Papua-Nova Guinea, el sud-est Asiàtic i el subcontinent indi.
- La malària pot aparèixer a partir de la primera setmana d'entrar en una zona de risc, però hi ha casos que es manifesten mesos després. La malaltia es caracteritza per febre alta, calfreds, mal de cap, suors i dolors generalitzats. Alguns pacients experimenten els símptomes amb una periodicitat de dos o tres dies, però altres tenen febre persistent. En alguns casos pot tenir una evolució ràpida o agressiva, per la qual cosa s'ha de consultar al començar els símptomes. En els nens menors de cinc anys i en les dones embarassades es manifesta amb més gravetat, per la qual cosa es aquests casos es recomana evitar els viatges a zones de risc.
- Altres malalties com la febre groga, el dengue, l'encefalitis japonesa o l'encefalitis centreeuropea també es transmeten per la picadura de mosquits, d'aquí la importància de prevenir les picadures.

### Com prevenir les picadures

- Atès que encara no hi ha una vacuna eficaç, només es poden prevenir evitant les picadures de mosquit i amb medicació preventiva (profilàctica). No obstant això, malgrat adoptar correctament aquestes dues mesures, és possible adquirir la infecció, doncs la protecció mai arriba a ser del 100%.

### Protecció enfront dels mosquits

- Vestir robes de color clar que cobreixin la màxima superfície de la pell. Per a estades prolongades en zones d'alt risc es pot impregnar la roba amb permetrina augmentant així l'eficàcia.
- Utilitzar un repel·lent cutani en les zones de pell exposades. Els més eficaços són els que contenen DEET en una concentració superior al 30%, Bayrepel al 20% i piretrines. S'han d'utilitzar seguint les recomanacions del fabricant i s'han d'aplicar en ferides, ulls, boca ni a les mans dels nens.

- Dormir en habitacions amb aire condicionat i amb mosquiteres en finestres i portes. Si això no és possible, es recomana cobrir el llit amb una mosquitera de malla inferior a 15mm ben ficada a sota del matalàs. Hi ha mosquiteres impregnades de permetrina al 13,3%.
- Mentre es romangui a l'habitació, polvoritzar sovint amb insecticida i ruixar amb repel·lent antimosquits en esprai almenys una hora abans de ficar-se al llit, posant especial atenció en arribar a la part posterior i inferior del mobles.
- Utilitzar dispositius elèctrics per espantar els mosquits. Els dispositius per cremar o amb ultrasons són menys eficaços.

### Medicaments preventius

- Hi ha diversos medicaments eficaços per prevenir la malària. Tenen diferents pautes i indicacions, cap confereix protecció total ni està exempt de possibles reaccions adverses.
- El seu metge lo recomanarà quins són els més indicats per al seu viatge i la seva situació personal. És fonamental prendre la medicació tal com li indiqui el metge.



### SIGNES D'ALERTA

- En cas de tenir FEBRE i SOSPITA DE MALÀRIA (febre, calfreds, dolors generalitzats, cansament) ha de posar-se en contacte com més aviat millor amb un centre mèdic i advertir que ha estat en una zona amb risc de malària.