

### CONSEJOS PARA EL VIAJERO: *PALUDISMO o MALARIA*

#### DEBE SABER

---

- El paludismo o malaria es una enfermedad infecciosa producida por parásitos (protozoos) puede ser mortal. Se adquiere a través de la picadura de mosquitos del género Anopheles previamente infectados. Habitualmente pican durante las horas de poca luz entre el atardecer y el amanecer. Estos mosquitos habitan tanto en áreas urbanas como rurales situadas a menos de 2.000 metros de altura. En la época de lluvias, el número de mosquitos aumenta considerablemente y por lo tanto, el riesgo de sufrir picaduras.
- Los países con riesgo de adquirir malaria se distribuyen en zonas tropicales y subtropicales, a ambos lados de la línea del Ecuador, aunque las áreas con mayor riesgo están en el África subsahariana, Papúa-Nueva Guinea, el Sureste Asiático y el subcontinente indio.
- La malaria puede aparecer a partir de la primera semana de entrar en una zona de riesgo, pero hay casos que se manifiestan meses después. La enfermedad se caracteriza por fiebre alta, escalofríos, dolor de cabeza, sudores y dolores generalizados. Algunos pacientes experimentan los síntomas con una periodicidad de 2 o 3 días, pero otros tienen fiebre persistente. En algunos casos puede tener una evolución rápida o agresiva, por lo que se debe consultar al comenzar los síntomas. En los niños menores de cinco años y en las mujeres embarazadas reviste mayor gravedad, por lo que en estos casos se recomienda evitar los viajes a zonas de riesgo.
- Otras enfermedades como la fiebre amarilla, el dengue, la encefalitis japonesa, o la encefalitis centro europea también se transmiten por la picadura de mosquitos, de ahí la importancia de prevenir las picaduras.

#### Cómo prevenir las picaduras

- Dado que todavía no existe una vacuna eficaz sólo se pueden prevenir evitando las picaduras de mosquito y con medicación preventiva (profiláctica). Sin embargo, a pesar de adoptar correctamente estas dos medidas, es posible adquirir la infección, ya que la protección nunca llega a ser del 100%.

#### Protección frente a los mosquitos

- Vestir ropas de color claro que cubran la máxima superficie de la piel. Para estancias prolongadas en zonas de alto riesgo se puede impregnar la ropa con permetrina aumentando así la eficacia.
- Utilizar un repelente cutáneo en las zonas de piel expuestas. Los más eficaces son los que contienen DEET en una concentración superior al 30%, Bayrepel al 20% y piretrinas. Se deben usar siguiendo las recomendaciones del fabricante y no deben aplicarse en heridas, ojos, boca ni en las manos de los niños.

- Dormir en habitaciones con aire acondicionado y con mosquiteras en ventanas y puertas. Si esto no es posible, se recomienda cubrir la cama con una mosquitera de malla inferior a 15mm bien remetida por debajo del colchón. Existen mosquiteras impregnadas de permetrina al 13%.
- Mientras se permanezca en la habitación, pulverizar frecuentemente con insecticida y rociar con repelente antimosquitos en espray al menos una hora antes de acostarse, poniendo especial atención en alcanzar la parte trasera e inferior de los muebles.
- Utilizar dispositivos eléctricos para ahuyentar a los mosquitos. Los dispositivos para quemar o con ultrasonidos son menos eficaces.

### Medicamentos preventivos

- Existen varios medicamentos eficaces para prevenir la malaria. Tienen diferentes pautas e indicaciones, ninguno confiere protección total ni está exento de posibles reacciones adversas.
- Su médico le recomendará cuales son los más indicados para su viaje y su situación personal. Es fundamental tomar la medicación tal como le indique el médico.



### SIGNOS DE ALARMA

---

- En caso de tener FIEBRE y SOSPECHA DE MALARIA (fiebre, escalofríos, dolores generalizados, cansancio) debe ponerse en contacto lo antes posible con un centro médico y advertir que ha estado en una zona con riesgo de malaria.