

CONSEJOS PARA EL VIAJERO: PREPARATIVOS PREVIOS

BOTIQUÍN DE VIAJE

- Es recomendable llevarlo, sobre todo en los destinos donde la disponibilidad de determinados medicamentos no es segura. Debe incluir medicamentos básicos para dolencias comunes y artículos para primeros auxilios. Se aconseja llevarlo en el equipaje de mano para evitar su pérdida durante el viaje.
- Los viajeros con enfermedades crónicas deben llevar consigo su tratamiento habitual en cantidad suficiente para toda la duración del viaje y su historia médica (traducida al inglés, si es posible) donde conste con claridad la patología de base, los medicamentos que habitualmente necesita y cómo los toma.
- El contenido específico dependerá del destino, la duración y el tipo de viaje:



Material de cura y otros artículos:

- Gasas y vendas
- Apósito adhesivo (tiritas)
- Desinfectante tipo Betadine®
- Termómetro electrónico.
- Crema solar (SPF elevado)
- Repelente cutáneo antimosquitos.
- Pastillas potabilizadoras de agua.

Personas con alergia severa:

- Antihistamínico oral.
- Urbason 16mg comp
- Urbason 20mg inyectable
- Adrenalina precargada para administración subcutánea.

MEDICAMENTOS PRESCRITOS POR UN MÉDICO:

- Analgésico y antitérmico: Paracetamol 1gr.
- Antiinflamatorio: Ibuprofeno 600 mg.
- Antiácido, protector gástrico: Omeprazol, sales de aluminio.
- Antidiarreico: Loperamida
- Antibióticos:
Ciprofloxacino 500mg para la diarrea.
Amoxicilina/Clavulánico para infecciones respiratorias
- Suero oral, sobres para la diarrea.
- Antihistamínico(alergias):
Cetirizina, hidroxicina.
- Para el mareo del viaje: Dimenhidrinato.
- Conjuntivitis: colirio dexa-genta.
- Gotas oculares emolientes.
- Laxante.
- Pomada picaduras insectos.

SEGUROS DE VIAJE

- La contratación de un seguro de viaje es muy recomendable para todos los viajeros, independientemente del país de destino, del tipo de viaje (negocios, turismo o trabajo) y de la duración del mismo
- Deben incluir el reembolso de todos los gastos por enfermedad durante el viaje, así como la repatriación urgente en caso de necesidad. Es muy frecuente que en muchos países haya que pagar la atención médica con dinero o, con suerte, con tarjetas de crédito.
- Es conveniente que los viajeros se informen sobre el sistema local de asistencia sanitaria y que conozcan la extensión de la cobertura de su seguro. Para recibir información al respecto, deben dirigirse a las direcciones provinciales del Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS), donde se les indicarán los acuerdos sobre prestaciones de asistencia sanitaria que España tiene con otros países y cómo obtener la Tarjeta Sanitaria Europea.

PREVENCIÓN DE TROMBOSIS

- Durante un vuelo o viaje prolongado, es posible que, en determinados casos, puedan formarse trombos en las venas de las piernas. Cuanto más largo sea el trayecto y más tiempo de inmovilización, más posibilidades existen. El principal síntoma es la inflamación y el dolor de pies, tobillos y pantorrillas. Para evitar problemas importantes, se recomienda caminar por el pasillo del avión, contraer los músculos de las piernas cuando se esté sentado y beber líquidos.

JET LAG

- Consiste en una serie de síntomas físicos y psicológicos asociados con el cruce rápido de varias zonas horarias (al menos cinco), pudiendo aparecer insomnio, irritabilidad, astenia, etcétera.
- Para evitarlo se deben ingerir muchos líquidos no alcohólicos y comer de forma ligera.
- Téngalo en cuenta a la llegada al país de destino. Para minimizar estos síntomas, conviene exponerse a la luz natural y adaptarse al horario actual (comidas, sueño, etcétera) lo antes posible.

EQUIPAJE

- Es muy importante elegir la ropa y el calzado adecuados. En el trópico, los vestidos deben ser de fibras naturales (algodón, lino...), ligeros, no ajustados y de colores claros, siendo aconsejable cambiarse de ropa a menudo.
- El calzado será cerrado, cómodo y transpirable, para evitar las infecciones y los accidentes. En caso de atravesar o vadear cauces de ríos, no se debe andar nunca descalzo, deberán utilizarse botas impermeables.

