

# Seguridad y salud en los viajes internacionales

En 2013, más de 1,000 millones de turistas de todo el mundo hicieron viajes internacionales.

Los viajes internacionales pueden estar asociados con enfermedades o lesiones. Las personas que viajan deben aprender a mantenerse seguros y saludables en los viajes.

## Enfermedades que pueden asociarse con los viajes internacionales

Los alimentos y el agua contaminados pueden provocar diarrea, una enfermedad frecuente en los viajeros. Los resfriados y la influenza (gripe) son frecuentes y se contagian a través del aire o del contacto con superficies. Estar en contacto con personas enfermas también aumenta el riesgo de estas y otras infecciones de las vías respiratorias. Los insectos, tales como mosquitos y garrapatas, y otros animales, incluidas las mascotas, pueden transmitir enfermedades. Por ejemplo, la malaria y la fiebre del dengue son enfermedades graves que se contagian a través de picaduras de insectos. La rabia es una enfermedad que casi siempre es mortal y se contagia a través de mordeduras y rasguños de animales.

Otras consideraciones de la salud relacionadas con los viajes:

- La hepatitis A, la poliomielitis, el sarampión y la fiebre tifoidea son más frecuentes fuera de los Estados Unidos, pero pueden prevenirse con vacunas.
- Los accidentes de tránsito son una de las principales causas de muerte en los viajeros.
- Los viajeros que tienen actividad sexual con una nueva pareja pueden correr el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual.
- Las personas que viajan distancias largas tienen un mayor riesgo de desarrollar coágulos sanguíneos.

## Cómo prevenir enfermedades relacionadas con los viajes

Antes de su viaje, visite a su médico o a otro proveedor de atención médica, preferentemente de 4 a 6 semanas antes de salir del país. Su médico puede recomendarle vacunas y medicamentos en función de sus antecedentes médicos, sus afecciones médicas y su itinerario de viaje. Infórmese sobre la cobertura de su seguro de salud en el exterior.

Durante su viaje, ingiera alimentos y agua seguros.

- Tome agua embotellada o desinfectada (hervida, filtrada, tratada) y use hielo hecho con agua embotellada y desinfectada.
- Coma alimentos bien cocidos que se sirven calientes.
- Coma solo productos lácteos pasteurizados.
- Lávese las manos con frecuencia. Si no tiene agua y jabón disponibles, frótese las manos con un desinfectante a base de alcohol con, al menos, 60 % de contenido de alcohol.

Evite los resfriados y la gripe cubriéndose la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Evite el contacto cercano con personas que tosen o estornudan. Lávese las manos con frecuencia o frótese las manos con un desinfectante a base de alcohol, especialmente después de toser o estornudar.

Evite las picaduras de insectos y sea cuidadoso cuando esté cerca de animales. Use un repelente de insectos que contenga, al menos, un 20 % de dietiltoluamida (DEET). Use camisas con manga larga, pantalones largos, calzado cerrado y sombrero. No acaricie, levante ni alimente animales desconocidos, incluso aunque parezcan inofensivos. Consulte a un médico inmediatamente si un animal lo muerde o rasguña.

**Autores:** Sara Lammert, MPH; Dr. Edward T. Ryan  
Dra. Regina Celeste LaRoque, MPH

**Divulgaciones relacionadas con conflictos de interés:** Todos los autores han completado y presentado el formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de interés. El Dr. Ryan informa haber recibido subsidios de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. No se informó ninguna otra divulgación de conflictos.

## Cómo prevenir enfermedades relacionadas con los viajes



Consejos adicionales para mantenerse seguro y saludable:

- Evite los autobuses o automóviles atiborrados de gente, use cinturón de seguridad y póngase casco cuando ande en bicicleta o motocicleta.
- Tome todos los medicamentos antipaludicos que le hayan recetado. Debe comenzar a tomarlos antes del viaje y continuar después de volver a su hogar.
- Estírese y camine con frecuencia durante los vuelos largos para evitar los coágulos sanguíneos.
- Practique sexo seguro si tiene una nueva pareja mientras viaja.

Después de su viaje, consulte a un médico si tiene fiebre después de volver a su hogar. Es importante que le diga a su médico dónde estuvo y durante cuánto tiempo.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades  
(Centers for Disease Control and Prevention)  
[www.cdc.gov/travel](http://www.cdc.gov/travel)

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace de Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en [www.jama.com](http://www.jama.com). Las traducciones al español están disponibles en la pestaña de contenido complementario. En la edición de JAMA del 6 de enero de 2015 se publicó una Hoja para el Paciente sobre la diarrea del viajero.

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta Hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta Hoja con fines no comerciales para compartirlo con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.