

Botiquín de viaje

Auxilio rápido

■ CRISTINA BATLLE EDO • Farmacéutica.
■ OLGA DE CONTE VILA • Farmacéutica-médico.

Las autoras ofrecen consejos específicos para la preparación de un botiquín de vacaciones o de viaje a destinos diversos (exóticos o no). Para completar la información, incluyen la lista de los Centros de Vacunación Internacional que pueden informar sobre profilaxis de enfermedades a las personas que prevén realizar viajes a zonas de riesgo sanitario.

La realización de cualquier viaje debería comportar siempre la preparación de un botiquín con medicamentos y productos que puedan ayudar a superar cualquier molestia inesperada, accidente, lesión o emergencia. Del mismo modo que preparamos nuestra indumentaria adecuándola a nuestro destino de viaje, también hemos de adaptar a éste el contenido del botiquín.

CONSEJO PARA LA PLANIFICACIÓN DE UN BOTIQUÍN

Es suficiente con que un botiquín básico contenga los elementos necesarios para tratar pequeñas heridas o una dolencia leve o pasajera. En ningún caso sustituye a una oficina de farmacia ni debe concebirse como un almacén de medicamentos.

El farmacéutico debe aconsejar qué medicamentos y productos sanitarios se han de incluir para solucionar o aliviar las patologías menores más frecuentes durante el período estival y los trastornos más probables en cada lugar de destino (lugares exóticos, playa, alta montaña, práctica deportiva, actividades de riesgo o aventura).

En la planificación de un botiquín de viaje o de vacaciones, también han



de tenerse en cuenta, por supuesto, las necesidades de las personas que lo pudieran emplear y su medicación habitual así como prever el contexto en el que podrá utilizarse. Asimismo, es conveniente valorar la proximidad de un centro sanitario y distancia a la oficina de farmacia más próxima donde proveerse (no es lo mismo estar en una zona habitada que practicar una travesía por mar o montaña). Se ampliará la dotación del botiquín según circunstancias propias de las vacaciones.

PROBLEMAS SANITARIOS ASOCIADOS A LAS VACACIONES

A continuación se describen algunos de los problemas más comunes en viajes, estancias vacacionales y, en general, durante el período estival.

Picaduras de insectos y alergias de contacto

En vacaciones, el contacto con la naturaleza facilita que puedan producirse diversos tipos de picaduras. El botiquín de viaje debe ir provisto de un repelente de insectos (si hay niños pequeños, conviene comprobar que es apto para ellos) en barra, crema, loción o aerosol. En el momento de la elección de un producto u otro se ha de considerar la posible existencia de alergias o hipersensibilidad cutánea a los principios activos que los componen. También hay que tener en cuenta la posibilidad de afrontar alguna alergia de contacto (por el roce con plantas, animales marinos, etc.) y en este sentido se debe recomendar que el botiquín contenga productos formulados a base de: lidocaína, tripenelamina, difenhidramina, dimetindeno maleato, prometazina, benzocaína, mentol, pramoxina, hidrocortisona, fluocinolona, amoníaco, etc.

Quemaduras

Durante el período de vacaciones, uno de los accidentes más comunes, tanto en niños como en los adultos, son las quemaduras.

En las quemaduras solares lo conveniente es utilizar protectores solares con factores de protección adecuados en función de la intensidad de la radiación, la latitud, la zona, la edad, el fototipo y el tiempo de exposición (para mayor información al respecto, puede consultarse el artículo sobre fotoprotección publicado en el número de junio de FARMACIA PROFESIONAL). Hay que buscar fotoprotectores que garanticen la máxima cobertura posible del espectro solar (protección contra UVA y UVB), filtros de alta permanencia y fotoestabilidad y presentaciones

adecuadas a las necesidades o preferencias de cada tipo de usuario. También es recomendable llevar productos tipo *after sun* indicados para la rehidratación de la piel y el alivio de las zonas enrojecidas.

Si pese a nuestros consejos la quemadura o eritema ya se ha producido, deberá efectuarse un tratamiento con productos dermofarmacéuticos de tipo *aftersun*, en forma de crema, loción o aerosol, que rehidratarán la piel y aportarán un agradable efecto refrescante.

Las quemaduras producidas por el fuego deberán curarse, si son leves, con pomadas o soluciones antiquemaduras (con sulfadiazina argéntica, derivados de la vitamina A, vaselina, óxido de cinc, bálsamo del Perú, ictiol, etc.), protegiendo la zona con apósitos estériles y cubriéndola con vendas. Para paliar el dolor puede aconsejarse algún analgésico (paracetamol, ácido acetilsalicílico, ibuprofeno). En cualquier otro caso debe remitirse al afectado al servicio de urgencias de un centro hospitalario.

Entre las normas de obligado cumplimiento de la OMS está la vacunación contra la fiebre amarilla

Mareo cinético

El tratamiento del mareo cinético debe ser básicamente preventivo, ya que una vez surge el vómito, la situación es difícil de solucionar. En la farmacia existen especialidades publicitarias formuladas a base de meclocina o dimenhidrinato, que resultan útiles en la profilaxis de este problema.

Meclocina, en forma de chicles o comprimidos, une dos ventajas: su larga duración de acción, que la hace recomendable para viajes largos (sólo es precisa una dosis al día) y su baja incidencia de efectos adversos (somnia). Debe tomarse una hora antes de iniciarse el viaje.

Dimenhidrinato, por su amplia experiencia en clínica, puede utilizarse

también en niños mayores de dos años. Su efecto sedativo resulta conveniente en este grupo de edad. En adultos resulta aconsejable en viajes cortos, y en estos casos la somnolencia se ataja asociando el dimenhidrinato a estimulantes del sistema nervioso central como la cafeína.

Infecciones fúngicas

Por si se producen infecciones fúngicas (candidiasis cutánea, pitiriasis versicolor, tiña corporal y crural, pie de atleta, onicomiosis, etc.) es práctico llevar en el botiquín un antifúngico. A continuación se detallan los más indicados para cada dermatomiosis.

Pie de atleta

En el caso del pie de atleta o *tinea pedis interdigitalis*, frecuente en deportistas y personas que usan a menudo vestuarios, duchas y piscinas con condiciones propicias de humedad para la proliferación de los dermatofitos causantes, es muy importante la profilaxis. Ésta consiste en controlar las condiciones de oclusión de calzado y calcetines, secarse bien los pies después de la ducha o el baño, especialmente los espacios interdigitales, no caminar descalzo en lugares públicos húmedos, emplear si es preciso productos secantes y antisépticos (ácido bórico, óxido de cinc, etc.) para evitar la humedad en los pies, cambiar calzado y calcetines a diario, etc. El tratamiento tópico de esta dermatomiosis suele hacerse mediante derivados azólicos (clotrimazol, ketocanazol, miconazol, tioconazol, etc.). El tratamiento oral se basa en itraconazol, miconazol, terbinafina o fluconazol.

Onicomiosis

Las formas superficiales y la forma subungueal distal de la onicomiosis (infección ungueal por *T. rubrum*), puede tratarse por vía tópica con amorolfina en laca de aplicación semanal o bise-manal y con tioconazol para uñas en solución con pincel aplicador. Las formas más severas requieren tratamiento sistémico con terbinafina o itraconazol. En cualquier caso, la prevención es esencial para evitar contagios. Deben prestar especial atención los deportistas y personas que frecuentan piscinas, vestuarios o duchas públicos.

Intértrigo candidiásico

El intérrigo candidiásico es una infección de los pliegues cutáneos por *Candida albicans*. Factores como el calor y la humedad en la zona, la obesidad y una higiene deficiente pueden favorecer su aparición. El tratamiento tópico pasa por la aplicación de tintura de Castellani y un derivado imidazólico en polvo como ketoconazol, clotrimazol o miconazol.

Tabla II. Centros de Vacunación Internacional autorizados por el Ministerio de Sanidad y Consumo**Albacete**

Sanidad Exterior
Plaza Benjamín Palencia, 1. Entrpta.
02002 Albacete
Tel.: 967 22 43 62/967 23 00 18

Alicante

Sanidad Exterior
Muelle Poniente, s/n
03071 Alicante
Tel.: 965 92 65 88/592 65 54

Algeciras

Sanidad Exterior
P.º de la Conferencia, s/n
11207 Algeciras (Cádiz)
Tel.: 956 57 32 42/57 16 27

Almería

Servicio Andaluz de Salud
Marqués de Comillas, 8
04071 Almería
Tel.: 950 01 36 58

Arrecife (Lanzarote)

Dirección Insular de la
Administración del Estado
Blas Cabrera Felipe, 6
35500 Arrecife (Lanzarote)
Tel.: 928 81 00 10

Badajoz

Servicio Territorial. Consejería
de Bienestar Social
Ronda del Pilar, 22
06002 Badajoz
Tel.: 924 21 54 90/21 53 92/21 53 93

Barcelona

Sanidad Exterior
Vergara, 12 (Edificio Vergara)
08002 Barcelona
Tel.: 933 02 11 56/302 09 81

Barcelona-Drassanes

Centro de Atención Primaria
Drassanes
Avda. Drassanes, 17-21, 2.ª planta
08001 Barcelona
Tel.: 934 43 05 07

Barcelona-Bellvitge

Hospital de Bellvitge
(Medicina preventiva)
Feixa Llarga, s/n
08907 L'Hospitalet de Llobregat
Tel.: 933 35 90 11

Barcelona-Clínic

Hospital Clínic i Provincial
Villarroel, 170
08036 Barcelona
Tel.: 932 27 54 07

Bilbao

Sanidad Exterior
Gran Vía, 62. Portal Centro,
1.º izda.
48071 Bilbao
Tel.: 944 41 48 00

Burgos

Servicio Territorial de Sanidad y
Bienestar Social
Av. Conde Vallellano, 4
09002 Burgos
Tel.: 947 28 01 07/28 01 37

Cádiz

Sanidad Exterior
Ciudad de Vigo, s/n
(Recinto Portuario)
11006 Cádiz
Tel.: 956 25 34 37/25 01 60

Cartagena

Sanidad Exterior
Estación Sanitaria del Puerto
Pez Volador, 2
30271 Cartagena (Murcia)
Tel.: 968 50 15 47

Castellón

Sanidad Exterior
Muelle Serrano Lloberes, s/n
12100 Castellón (Grao)
Tel.: 964 28 51 52/28 01 33

Ceuta

Sanidad Exterior
Muelle Cañonero Dato
Puerto de Ceuta
11071 Ceuta
Tel.: 956 50 94 41

A Coruña

Sanidad Exterior
Durán Lóriga, 3, 5.ª planta
15003 A Coruña
Tel.: 981 22 96 70

Gijón

Sanidad Exterior
Almirante Claudio
Alvargonzález, 30
33201 Gijón (Asturias)
Tel.: 985 34 33 43

Girona

Delegación Territorial de
Sanidad y Seguridad Social
Sol, 15
17004 Girona
Tel.: 972 18 26 00

Huelva

Sanidad Exterior
Sanlúcar de Barrameda, 7
21001 Huelva
Tel.: 959 24 75 44/24 73 94

Ibiza

Conselleria de Sanidad
Vía Romana, 81
07800 Ibiza
Tel.: 971 30 67 64/30 67 00

León

Servicio Territorial de Sanidad
y Bienestar Social. Edificio de
Servicios Múltiples (Junta

Castilla y León

Avda. de Peregrinos, s/n (2.ª planta)
24008 León
Tel.: 987 29 62 55/29 69 41/29
69 36/29 61 00

Lleida

Delegación Territorial del
Departamento de Sanidad y
Seguridad Social de la
Generalitat de Catalunya
Rovira Roure, 2
25006 Lleida
Tel.: 973 70 16 00

Logroño

Sanidad Exterior
Pérez Galdós, 29
26002 Logroño
Tel.: 941 28 81 75/76/77

Madrid

Sanidad Exterior
Francisco Silvela, 57
28028 Madrid
Tel.: 914 01 68 39/402 16 63

Mahón (Menorca)

Centro Insular de Sanidad de
Menorca
Avda. José M.ª Cuadrado, 17
07703 Mahón (Menorca)
Tel.: 971 36 04 26/36 87 03

Málaga

Sanidad Exterior
P.º Marítimo Pablo Ruiz Picasso, 43
29016 Málaga
Tel.: 952 21 72 61/21 71 33

Melilla

Sanidad Exterior
Cardenal Cisneros, 2
52002 Melilla
Tel.: 952 68 19 58

Murcia

Sanidad Exterior
Andrés Vaquero, 10, 2.º izda.
30001 Murcia
Tel.: 968 22 12 65/22 27 63

Palma de Mallorca

Sanidad Exterior
Muelle Viejo, 7
07071 Palma de Mallorca
Tel.: 971 71 13 37/72 21 12

Las Palmas de Gran Canaria

Sanidad Exterior
Juan M. Domínguez Pérez
(Subida al Cebadal)
35071 Las Palmas de Gran Canaria
Tel.: 928 46 43 32/46 45 24

Pamplona

Sanidad Exterior
Cortes de Navarra, 5, 1.º izda.
31002 Pamplona
Tel.: 948 22 16 55/22 99 75

Salamanca

Servicio Territorial de Sanidad y
Bienestar Social
Avda. de Portugal, 83-89
37071 Salamanca
Tel.: 923 29 60 22/29 60 30

San Sebastián

Sanidad Exterior
Plaza de Lasala, 2, 5.ª planta
20003 San Sebastián
Tel.: 943 42 49 41/42 82 49

Santa Cruz de Tenerife

Sanidad Exterior
Rambla General Franco, 169
38001 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 27 32 33/28 32 12

Santander

Sanidad Exterior
Antonio López, 3
39009 Santander
Tel.: 942 21 01 74/21 21 03

Sevilla

Sanidad Exterior
Avda. de la Raza, 2
41012 Sevilla
Tel.: 954 23 01 52/423 45 70

Tarragona

Sanidad Exterior
Muelle de Levante, Puerto
43071 Tarragona
Tel.: 977 24 01 99/24 43 82

Valencia

Sanidad Exterior
Puerto Autónomo de Valencia
46071 Valencia
Tel.: 963 67 65 13

Valladolid

Servicio Territorial de Sanidad y
Bienestar Social
Avda. Ramón y Cajal, 6
47001 Valladolid
Tel.: 983 41 37 60/41 37 83

Vigo

Sanidad Exterior
Estación Marítima del Puerto
de Vigo
36201 Vigo
Tel.: 986 43 41 33/43 60 73

Vitoria

Sanidad Exterior
01004 Vitoria
Tel.: 945 28 94 33/28 94 44

Zaragoza

Servicio Profesional de Sanidad,
Bienestar Social y Trabajo
Ramón y Cajal, 68
50004 Zaragoza
Tel.: 976 71 50 00

Fuente: Ministerio de Sanidad y Consumo.

Pitiriasis versicolor

En la aparición de la forma patógena de la pitiriasis versicolor (una infección causada por *Malassezia furfur*) influyen el aumento de la temperatura, la humedad y el sudor de la zona cutánea en cuestión. Por ello es más frecuente en verano. Afecta sobre todo a la parte superior del tronco pero no es contagiosa. Su tratamiento se efectúa mediante la aplicación de sulfuro de selenio en forma de gel tópico o imidazoles en solución. En lesiones muy extensas puede estar indicado fluconazol o itraconazol por vía oral.

Tinea corporis

Las formas más superficiales de *Tinea corporis* (infección por *T. rubrum* y *T. mentagrophytes*), que puede afectar a cualquier parte del cuerpo, se tratan por vía tópica con derivados azólicos, pero en casos extensos se puede optar por el tratamiento oral con terbinafina o griseofulvina.

Tinea cruris

La *Tinea cruris* es la afección por dermatofitos del pliegue inguinal o sus proximidades. Es frecuente en varones obesos, deportistas y áreas geográficas cálidas y húmedas. El tratamiento, habitualmente tópico, suele basarse en imidazoles en forma de polvo (clotrimazol, ketoconazol, flutrimazol, miconazol, tioconazol, omoconazol, etc.). Los casos más extensos requieren terapia sistémica con itraconazol, fluconazol, griseofulvina o terbinafina.

Heridas

Para tratar pequeñas heridas, conviene ir provistos de algún antiséptico (agua oxigenada, povidona yodada, merbromina, tintura de yodo, gluconato de clorhexidina, etc.). Después de limpiar la herida con agua y jabón y tratarla con un antiséptico, según su importancia, puede dejarse al aire o protegerse con un apósito y venda. En función de la importancia de la herida, la zona afectada y el instrumento productor de la misma, deberá acudir a un médico para la administración de la vacuna antitetánica como prevención o recuerdo.

El material y los utensilios de cura son imprescindibles: termómetro digital, torniquete de Esmarch, jeringuillas estériles monouso, tijeras de puntas redondeadas, pinzas, agujas, férulas de inmovilización, guantes y gasas estériles, apósitos estériles, bandas adhesivas de sujeción, suturas adhesivas y algodón hidrófilo.

Molestias oculares

La exposición a las radiaciones solares, el cloro de las piscinas, el agua de mar y el aire acondicionado pueden provocar irritaciones oculares. Las

Tabla II. Composición de un botiquín de viaje a zonas rurales de países tropicales

- Analgésicos/antitérmicos: ácido acetilsalicílico paracetamol (con o sin codeína).
- Antialérgicos/antihistamínicos: difenhidramina o clorfeniramina
- Antibióticos: amoxicilina-clavulánico o cotrimoxazol
- Antidiarreicos: loperamida (diarrea leve en adultos y niños no muy pequeños), fermentos lácticos vivos, solución de rehidratación oral, ciprofloxacino o cotrimoxazol (diarrea moderada sin posibilidad de asistencia médica)
- Antifúngicos: clotrimazol o miconazol
- Antiinflamatorios: hidrocortisona o betametasona
- Fotoprotectores: cremas o lociones con FPS superiores a 15
- Antisépticos y desinfectantes dermatológicos: povidona yodada o clorhexidina
- Desinfectantes de agua no potable: gotas de tintura de yodo al 2% (de 5 a 10 gotas por litro de agua. Hay que agitar y esperar de 20 a 30 minutos antes de beber el agua desinfectada)
- Material de cura: algodón, apósitos en tira o cinta, impermeables, gasas estériles, pinzas, tijeras, vendas elásticas y de gasa
- Repelente de insectos: barra, crema, loción o aerosol que contenga el producto activo sintético DEET, piretrina o algún principio activo obtenido a partir de extractos naturales. Si se viaja con niños, el repelente debe ser apto para ellos
- Termómetro clínico en estuche duro

Fuente: Centro de Vacunación de Sanidad Exterior (Vergara, 12. Barcelona).

conjuntivitis alérgicas o de origen inespecífico mejoran con el uso de colirios formulados a base de fenilefrina, nafazolina o tetrizolina. Las conjuntivitis de origen infeccioso requieren el empleo de gentamicina, clortetraciclina o cloramfenicol. Los problemas leves de sequedad e irritación pueden aliviarse mediante el lavado del ojo con agua fría y la aplicación de compresas frías y colirios o lubricantes adecuados.

Afecciones de aparato digestivo

Las modificaciones de la dieta (incluso el tipo de agua) y los cambios climáticos que suelen afectar durante las vacaciones pueden desencadenar trastornos digestivos o agravarlos. En este sentido, el farmacéutico debe desarrollar una labor de educación sanitaria, asesorando sobre la dietoterapia adecuada en casos de diarrea, estreñimiento o acidez de estómago. Como apoyo, es práctico contar en el botiquín con laxantes (plantago, parafina, lactulosa, lactitol, supositorios de glicerina, metilcelulosa o senósidos A+B), antidiarreicos (soluciones de rehidratación oral, modificadores de la flora intestinal como *Lactobacillus acidophilus* o *Bacillus subtilis*; loperamida, carbón activado, carbonato cálcico, sales de bismuto, caolín o pectina), antiácidos (ácido algínico, sales de calcio, aluminio o magnesio, almagato, almasilato o magaldrato) y antiflatulentos (dimeticona, simeticona o matricaria).

En cualquier caso de diarrea (deposiciones con escasa consistencia o incluso líquidas; más de 5 diarias) deberá instaurarse una terapia dietética que pasa por:

- Aumentar la ingestión de líquidos o sueros orales (electrolitos).
- Introducir una dieta blanda (zanahoria, arroz, pollo y pescado hervido, plátanos maduros y manzanas harinosas (clase reineta). Suprimir de la dieta los derivados lácteos.

Si se sospecha que la diarrea puede ser de origen infeccioso se desaconseja el uso de los laxantes antes citados. En estos casos suele administrarse un tratamiento a base de ciprofloxacino, cotrimoxazol, doxiciclina, trimetoprim, metronidazol, fluorquinolona o tetraciclinas. De todos modos, si la diarrea va acompañada de vómitos, fiebre o dolor abdominal es imprescindible consultar a un médico.

Trastornos dolorosos

Las cefaleas, algias dentales, articulares, menstruales y otros dolores de la vida cotidiana pueden presentarse también en vacaciones y viajes. Hay que tenerlo en cuenta e incorporar al botiquín los correspondientes analgésicos (ácido acetilsalicílico, paracetamol, ibuprofeno, etc.).

Para aliviar el dolor y la inflamación tras pequeños golpes y torceduras pueden incluirse también pomadas, geles o aerosoles antiinflamatorios (aceclofenaco, diclofenaco, indometacina, bencidamina, ketoprofeno, naproxeno o piroxicam), previo tratamiento con frío (compresas frías, hielo, bolsas de crioterapia) para evitar la formación de hematomas. También pueden ser útiles en estos casos las heparinas y los heparinoides.

Rinitis de origen alérgico

Los síntomas de las molestias rinitis alérgicas pueden tratarse con especia-

lidades farmacéuticas en forma de gotas o nebulizadores formulados a base de oximetazolina, xilometazolina, tramazolina, efedrina o fenilefrina. Siempre resultan prácticos y eficaces los lavados de las fosas nasales con aguas de mar isotónicas o suero fisiológico.

Intoxicaciones

Las intoxicaciones de niños en el ámbito doméstico con productos de limpieza son más frecuentes de lo que debieran. Los productos peligrosos, incluidos medicamentos, deben mantenerse siempre fuera del alcance de los más pequeños, no obstante, en caso de intoxicación, no se debe provocar el vómito, sino llamar inmediatamente al Servicio de Información de Toxicología (915 62 04 20) o acudir con rapidez a un servicio de urgencias. En la mayoría de las intoxicaciones se administra al afectado carbón ultraadsorbente para que elimine el tóxico ingerido.

RECOMENDACIONES SOBRE LOS VIAJES A PAÍSES TROPICALES

Las recomendaciones sanitarias a las personas que viajan a países exóticos o tropicales han de realizarse de forma individualizada, teniendo muy en cuenta las características de cada viajero y cada destino (zona rural o urbana, época del año, duración y tipo del viaje, etc.).

La OMS, a través del Reglamento Sanitario Internacional, tiene la misión de prevenir la propagación internacional de las enfermedades. Para ello recomienda una serie de normas de obligado cumplimiento en determinados países y otras de carácter general.

Para conocer las medidas preventivas que el viajero debe adoptar y la situación sanitaria del país de destino, antes de iniciar el viaje es aconsejable informarse en los Centros de Vacunación Internacional distribuidos por el territorio nacional (tabla I). Estos centros facilitan información, administración de vacunas, quimioprofilaxis del paludismo y consejos sanitarios (medidas preventivas). En la tabla II figura la composición del botiquín para viajes a zonas rurales de países tropicales que recomiendan los Centros de Vacunación de Sanidad Exterior.

Vacunación obligatoria

Entre las normas de obligado cumplimiento de la OMS está la vacunación contra la fiebre amarilla. La administración de esta vacuna comporta la expedición por parte de los Centros

Internacionales de Vacunación del Certificado Internacional de Vacunación que las autoridades sanitarias de algunos países exigen como requisito de entrada. Este certificado es válido si se ajusta al modelo previsto en el Reglamento Sanitario Internacional. La vacuna debe ser aprobada por la OMS y administrada en un Centro de Vacunación contra la fiebre amarilla autorizado.

La vacuna contra la fiebre amarilla puede ser obligatoria para entrar en algunos países. Al margen la posible exigencia, se recomienda la administración a todos los viajeros que se dirijan a las zonas infectadas de África, América del Sur y América Central.

Actualmente no se exige a ningún viajero la vacuna contra el cólera

Vacunación recomendada

Es aconsejable que todos los viajeros tengan actualizado su calendario de vacunas y además en un viaje a países tropicales o exóticos son recomendables otras vacunas:

Vacunación contra tétanos y difteria

El tétanos es una enfermedad de distribución universal. Toda persona debe tener esta vacuna vigente, aunque el riesgo de contraerla puede aumentar con determinadas actividades durante el viaje.

Vacunación contra la hepatitis A

La hepatitis A es una enfermedad endémica en ciertos países en vías de desarrollo. Se propaga fundamentalmente a través de la ingesta de agua, alimentos contaminados y por contacto directo con personas infectadas.

Vacuna contra la hepatitis B

La hepatitis B es una enfermedad de distribución universal. Está incluida en el calendario de vacunación sistemático. Se transmite por vía sexual y sanguínea. La vacunación se recomienda

en aquellas personas que viajen con frecuencia a zonas endémicas, con estancias superiores a 6 meses en dichas zonas y a las que probablemente vayan a mantener relaciones sexuales de riesgo o puedan precisar atención médica o dental.

Vacuna contra la fiebre tifoidea

La fiebre tifoidea es una enfermedad de distribución mundial. Es frecuente en países en vías de desarrollo y se propaga a través del agua y alimentos contaminados. La vacuna tiene una efectividad limitada, por lo que la mejor prevención consiste en adoptar medidas higiénicas con el agua y los alimentos. Está recomendada a aquellos viajeros que se dirigen a zonas rurales.

Vacuna contra el cólera

El cólera es una enfermedad intestinal aguda y frecuente en países en desarrollo. Suele cursar en forma de brotes epidémicos esporádicos. Se transmite por la ingesta de agua o alimentos contaminados. La OMS desde 1973 retiró la exigencia de obligado cumplimiento, modificando el Reglamento Sanitario Internacional. Actualmente no se exige a ningún viajero la vacuna contra el cólera. La base de la prevención son medidas higiénicas en el consumo de bebidas y alimentos.

PREVENCIÓN DEL PALUDISMO

La malaria o paludismo es una enfermedad potencialmente grave, muy extendida en los países tropicales. La enfermedad es transmitida por mosquitos del género *Anopheles*, que inoculan a las personas un parásito denominado *Plasmodium*.

Las medidas de protección incluyen:

– Evitar las picaduras de mosquitos: los mosquitos que transmiten el paludismo pican desde que cae la tarde hasta el amanecer. A partir de esas horas se aconseja el uso de repelentes de insectos (cremas, lociones o barras) que contengan una concentración de DEET superior al 24%. En el mercado existen productos DEET al 40% indicados para este tipo de prevención en adultos.

– Profilaxis antipalúdica: esta medida consiste en la toma periódica de medicamentos antipalúdicos: cloroquina, mefloquina o proguanil. El tipo de quimioprofilaxis varía según la zona. Los medicamentos antipalúdicos tienen efectos secundarios, por lo que la prescripción de los mismos deberá ser realizada de forma individualizada por personal sanitario especializado. □