

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

<p>Albacete Sanidad Exterior Plaza Benjamín Palencia, 1. Entrpta. 02002 Albacete Tel.: 967 22 43 62/967 23 00 18</p>	<p>Burgos Servicio Territorial de Sanidad y Bienestar Social Av. Conde Vallellano, 4 09002 Burgos Tel.: 947 28 01 07/28 01 37</p>	<p>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</p>	<p>Salamanca Servicio Territorial de Sanidad y Bienestar Social Avda. de Portugal, 83-89 37071 Salamanca Tel.: 923 29 60 22/29 60 30</p>
<p>Alicante Sanidad Exterior Muelle Poniente, s/n 03071 Alicante Tel.: 965 92 65 88/592 65 54</p>	<p>Cádiz Sanidad Exterior Ciudad de Vigo, s/n (Recinto Portuario) 11006 Cádiz Tel.: 956 25 34 37/25 01 60</p>	<p>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</p>	<p>San Sebastián Sanidad Exterior Plaza de Lasala, 2, 5.ª planta 20003 San Sebastián Tel.: 943 42 49 41/42 82 49</p>
<p>Algeciras Sanidad Exterior P.º de la Conferencia, s/n 11207 Algeciras (Cádiz) Tel.: 956 57 32 42/57 16 27</p>	<p>Cartagena Sanidad Exterior Estación Sanitaria del Puerto Pez Volador, 2 30271 Cartagena (Murcia) Tel.: 968 50 15 47</p>	<p>Logroño Sanidad Exterior Pérez Galdós, 29 26002 Logroño Tel.: 941 28 81 75/76/77</p>	<p>Santa Cruz de Tenerife Sanidad Exterior Rambla General Franco, 169 38001 Santa Cruz de Tenerife Tel.: 922 27 32 33/28 32 12</p>
<p>Almería Servicio Andaluz de Salud Marqués de Comillas, 8 04071 Almería Tel.: 950 01 36 58</p>	<p>Castellón Sanidad Exterior Muelle Serrano Lloberes, s/n 12100 Castellón (Grao) Tel.: 964 28 51 52/28 01 33</p>	<p>Madrid Sanidad Exterior Francisco Silvela, 57 28028 Madrid Tel.: 914 01 68 39/402 16 63</p>	<p>Santander Sanidad Exterior Antonio López, 3 39009 Santander Tel.: 942 21 01 74/21 21 03</p>
<p>Arrecife (Lanzarote) Dirección Insular de la Administración del Estado Blas Cabrera Felipe, 6 35500 Arrecife (Lanzarote) Tel.: 928 81 00 10</p>	<p>Ceuta Sanidad Exterior Muelle Cañonero Dato Puerto de Ceuta 11071 Ceuta Tel.: 956 50 94 41</p>	<p>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</p>	<p>Sevilla Sanidad Exterior Avda. de la Raza, 2 41012 Sevilla Tel.: 954 23 01 52/423 45 70</p>
<p>Badajoz Servicio Territorial. Consejería de Bienestar Social Ronda del Pilar, 22 06002 Badajoz Tel.: 924 21 54 90/21 53 92/21 53 93</p>	<p>A Coruña Sanidad Exterior Durán Lóriga, 3, 5.ª planta 15003 A Coruña Tel.: 981 22 96 70</p>	<p>Málaga Sanidad Exterior P.º Marítimo Pablo Ruiz Picasso, 43 29016 Málaga Tel.: 952 21 72 61/21 71 33</p>	<p>Tarragona Sanidad Exterior Muelle de Levante, Puerto 43071 Tarragona Tel.: 977 24 01 99/24 43 82</p>
<p>Barcelona Sanidad Exterior Vergara, 12 (Edificio Vergara) 08002 Barcelona Tel.: 933 02 11 56/302 09 81</p>	<p>Gijón Sanidad Exterior Almirante Claudio Alvargonzález, 30 33201 Gijón (Asturias) Tel.: 985 34 33 43</p>	<p>Melilla Sanidad Exterior Cardenal Cisneros, 2 52002 Melilla Tel.: 952 68 19 58</p>	<p>Valencia Sanidad Exterior Puerto Autónomo de Valencia 46071 Valencia Tel.: 963 67 65 13</p>
<p>Barcelona-Drassanes Centro de Atención Primaria Drassanes Avda. Drassanes, 17-21, 2.ª planta 08001 Barcelona Tel.: 934 43 05 07</p>	<p>Girona Delegación Territorial de Sanidad y Seguridad Social Sol, 15 17004 Girona Tel.: 972 18 26 00</p>	<p>Murcia Sanidad Exterior Andrés Vaquero, 10, 2.º izda. 30001 Murcia Tel.: 968 22 12 65/22 27 63</p>	<p>Valladolid Servicio Territorial de Sanidad y Bienestar Social Avda. Ramón y Cajal, 6 47001 Valladolid Tel.: 983 41 37 60/41 37 83</p>
<p>Barcelona-Bellvitge Hospital de Bellvitge (Medicina preventiva) Feixa Llarga, s/n 08907 L'Hospitalet de Llobregat Tel.: 933 35 90 11</p>	<p>Huelva Sanidad Exterior Sanlúcar de Barrameda, 7 21001 Huelva Tel.: 959 24 75 44/24 73 94</p>	<p>Palma de Mallorca Sanidad Exterior Muelle Viejo, 7 07071 Palma de Mallorca Tel.: 971 71 13 37/72 21 12</p>	<p>Vigo Sanidad Exterior Estación Marítima del Puerto de Vigo 36201 Vigo Tel.: 986 43 41 33/43 60 73</p>
<p>Barcelona-Clínic Hospital Clínic i Provincial Villarroel, 170 08036 Barcelona Tel.: 932 27 54 07</p>	<p>Ibiza Conselleria de Sanidad Via Romana, 81 07800 Ibiza Tel.: 971 30 67 64/30 67 00</p>	<p>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</p>	<p>Vitoria Sanidad Exterior 01004 Vitoria Tel.: 945 28 94 33/28 94 44</p>
<p>Bilbao Sanidad Exterior Gran Vía, 62. Portal Centro, 1.º izda. 48071 Bilbao Tel.: 944 41 48 00</p>	<p>León Servicio Territorial de Sanidad y Bienestar Social. Edificio de Servicios Múltiples (Junta</p>	<p>Pamplona Sanidad Exterior Cortes de Navarra, 5, 1.º izda. 31002 Pamplona Tel.: 948 22 16 55/22 99 75</p>	<p>Zaragoza Servicio Profesional de Sanidad, Bienestar Social y Trabajo Ramón y Cajal, 68 50004 Zaragoza Tel.: 976 71 50 00</p>

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 anti-flatulentos (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. □