

SOL Y ALTAS TEMPERATURAS

Protégete del sol y del calor en países tropicales, ya que pueden provocar deshidratación e insolaciones. El protector solar debe aplicarse antes del repelente de mosquitos.

INSECTOS Y PICADURAS

Recuerda que enfermedades como el virus zika, el dengue, la fiebre amarilla o el paludismo se transmiten a través de las picaduras de mosquitos. Es importante seguir estos consejos:

1. Lleva siempre contigo un repelente de insectos específico para su uso en zonas tropicales, normalmente a base de DEET (Dietiltoluamida). Sigue las instrucciones del fabricante, especialmente las relacionadas con niños.
2. Los mosquitos pican habitualmente entre el anochecer y el amanecer, así que si sales en ese periodo, deberás llevar ropa de manga larga, pantalones largos y evitar colores oscuros ya que atraen a los mosquitos.
3. Utiliza mosquiteras impregnadas de Permetrina o Deltametrina, e insecticidas en la habitación.

ROPA Y CALZADO

Utiliza ropa cómoda de fibras naturales, y calzado ventilado para evitar infecciones por hongos.

Si lavas tu ropa y la secas al aire, pláncala con mucho calor. Comprueba la ropa, el calzado y las sábanas ya que puede haber insectos escondidos.

PRIMEROS AUXILIOS

Lleva siempre un botiquín de viaje con desinfectante, material de cura, antidiarreicos y antihistamínicos para casos de alergias.

SÍNDROME CLASE TURISTA

Para evitar el Síndrome de la Clase Turista (SCT) en vuelos de más de dos horas, utiliza una media o calcetín de compresión normal.

BEBIDAS Y ALIMENTOS

Ten mucho cuidado con la comida y la bebida, ya que enfermedades como el cólera, la fiebre tifoidea o la hepatitis A se transmiten por el agua y los alimentos contaminados.

1. Si vas a comer hortalizas frescas o fruta, deberás lavarlas o mantenerlas media hora en agua tratada con lejía apta para uso humano.
2. Consume verduras, carnes y pescados suficientemente cocinados. No tomes moluscos crudos.
3. Ten cuidado con la repostería y los helados. No consumas leche ni sus derivados sin higienizar.
4. Bebe únicamente agua y bebidas embotelladas. Evita hielo si no procede de agua higienizada.

CUIDADOS ESPECIALES
















Niños, ancianos y embarazadas deben tener más cuidado a la hora de realizar sus viajes.

Prepara tu viaje con antelación y no olvides visitar la página web de Sanidad Exterior del Ministerio de Sanidad y Consumo www.msc.es y el Centro de Vacunación Internacional de tu comunidad. ¡Que disfrutes mucho de tu viaje!

(1) Fuentes: Dávila Sánchez J, Jáuregui Prieto J, Chiquelvi Rivera JM, Zubeldia Oñurba JM (Eds.). Tratado de Alergología. Tomo IV. Reacciones alérgicas producidas por insectos y parásitos. 2.ª Ed. Madrid: Editorial Ergon, 2016. Mª Pilar Ardanaz Mansoa. Picaduras de insectos: recomendaciones para su tratamiento y medidas preventivas: repelentes. Colegio Oficial de farmacéuticos de Navarra. Boletín de Actualidad Terapéutica, 2016;14(1):1-12.

EFICACIA DEL DEET 45%

Según Bibliografía(1).

NOMBRE	LOCALIZACIÓN	ENFERMEDADES QUE TRANSMITE*	CUÁNDO PICA	PICADURA
 CULEX (mosaquito común)	Todo el mundo	Filariasis, encefalitis japonesa, West Nile (virus del Nilo Occidental)	Por la tarde/noche Interior/exterior Medio urbano/rural	No suele ser dolorosa. Puede producir reacciones locales de pocas horas o días
 TÁBANO	Europa, norte de Asia y parte noroccidental de África	Filariasis por Loa-loa	De día Exterior Medio rural	Dolorosa. Puede producir sensación de picadura o sustillado de minutos e inflamación
 AMPÉLION	Todo el mundo	Malaria, filariasis	De noche Interior/exterior Principalmente en medio rural	No suele ser dolorosa. Puede producir reacciones locales de pocas horas o días
 ABEJAS spp. (Inmigrado AZEJES ALBOPITUSA (mosaquito ligero))	Asia, África, América, Pacífico occidental y Europa	Chikungunya, zika, dengue, fiebre amarilla, filariasis, encefalitis vírica, virus Mayaro	De día Interior/exterior Medio urbano/rural	Dolorosa. Suele producir prurito local de pocas horas o días
 MOSCA NEGRA	Todo el mundo	Oncocercosis	De día Exterior Medio rural	Dolorosa. Puede producir picadura, seguimiento de prurito, hinchazón y ulceración
 MOSCA TSE-TSE	África	Enfermedad del sueño	De día Exterior Medio urbano/rural	Muy dolorosa. Normalmente produce hinchazones alérgicas
 FLEBOTOMO	África, Asia, América y cuenca mediterránea	Leishmaniasis, bartonellosis, virus Toscana	Al anochecer Interior/exterior Medio urbano/rural	Causa dolor, seguimiento de prurito. Suele simular a la picadura. Duración de una semana
 MOSCA VERDE (CARABORRAME)	África, Asia, América y Pacífico occidental. Cimas mediterráneas (por ej., Europa)	Alisias (suele atacar en enjambres)	Al atardecer Exterior Medio rural	Molestias (enjambrado). No produce picaduras.
 MOSCA DE LOS ESTABLOS	Todo el mundo	Pica a animales y personas. En España no transmite enfermedades a humanos	De día (cerca de establos) En la cama Medio urbano/rural	Picazón aguda, a menudo seguida de prurito
 CHIRCHES (TRICOMONIS (Redonchíes))	América	Enfermedad de Chagas	De noche En la cama Medio urbano/rural	Normalmente indolora. Puede producir urticaria si reacciona a la saliva que el animal inyecta
 CHIRCHE COMÚN (Chirche de China)	Todo el mundo	Diarrea	De noche En la cama Medio urbano/rural	Muy dolorosa y duradera. A veces causa problemas cutáneos por infección
 GARBAPATA	Todo el mundo	Fiebre tifo, enfermedad de Lyme o borreliosis, enfermedad de Lyme, virus de la hepatitis C, virus de la hepatitis E, virus de la hepatitis G, virus de la hepatitis K	De día (juntas de tierra alta) noche Medio rural	Oscila entre indolora y muy dolorosa, con hinchazón y ulceración
 PULGA	Todo el mundo	Peste bubónica, tungiasis	De día/noche Interior Medio urbano/rural	Oscila entre reacciones no perceptibles y dolor inmediato y formación de pápulas color rosa
 PULGADA DE LA ARENA (HEBRA / FINGA / PESTIZAS)	Pegajosos tropicales	Tungiasis	Al andar (después de la arena)	Lesiones inocuidas por los dedos y las uñas del pie
 PIOLÓN	Todo el mundo	Tifus, fiebres, pediculosis capitis, pediculosis pubis	De día/noche Interior/exterior Medio urbano/rural	No suele ser dolorosa, pero puede causar dolores cutáneos que se agravan al rascarse

* No se transmiten necesariamente en todas las localizaciones.