

## Recomanacions



## Consells mèdics per viatjar al Tròpic

### Insectes i picades (mesures antimosquit)

**Repel·lents.** Per evitar malalties transmeses per mosquits com Paludisme (Malària), Dengue, Febre groga, Filaries, etc.

#### En adults:

- Goibi extrem® (45% DEET) esprai 75 ml i/o tovallolletes o
- Relec extra fort® (40% DEET) esprai 50 ml
- Qualsevol altre amb més del 20% de DEET (dietiltoluamida)

#### En nens:

- Mosiguard®
- Relec herbal® (tots ells de venda en farmàcies)

Altres repel·lents com ultrasons, polseres o medicaments naturistes són d'eficàcia no totalment demostrada.

Recordeu que els mosquits piquen tot el dia, però sobretot a l'alba, el capvespre i durant la nit.

- Posar-se el repel·lent abans de la "primera picada".
- La zona del dors dels peus i turmells és molt important.
- Evitar utilitzar perfums.
- Impregnar la roba amb repel·lent.
- Utilitzar camises de màniga llarga i calçat tancat (bambes, esportives ...), amb mitjons a la nit.
- Evitar colors foscos durant el dia.
- Quan sigui possible, utilitzar mosquitera per dormir. Ideal que estigui impregnada de Permetrina o Deltametrina.
- Revisar el calçat pels matins, abans de posar-se'l, per assegurar que en el seu interior no hi ha insectes o artròpodes.

### Farmaciola de viatge

#### Diarrea del viatger

**Prevenió:** Evitar menjar fruites pelades o verdures no rentades. Demanar els aliments "ben cuinats". Evitar mol·luscs i marisc cru, així com llet, ous, lactis i gelats que no siguin "de marca". No menjar en llocs de carrer, "xiringuitos", restaurants molt modestos, etc. Millor comprar els aliments en supermercats. Beure aigua mineral embotellada (assegurar el correcte estat del precinte), refrescs, cervesa, etc., directament de l'ampolla (si és en llauna, netejar la zona que contactarà amb els llavis). Evitar aliments crus manipulats (amanides) i gel.

**Auto tractament:** (ciprofloxacina, cefuroxima o azitromicina)

\* Es prendrà l'antibiòtic en cas de complir un o més dels tres criteris següents:

1. Síndrome diarreic amb febre i/o productes patològics en femta (sang, moc, pus).

2. Quan no es limiti amb dieta \* en 24-48 hs.
3. Si ha de viatjar el mateix dia o el següent en transport públic (avió, cotxe o autobús).
  - Ciprofloxacina 500 mg 1 comprimit cada 12 hs, durant tres dies. Contraindicat en embarassades i nens menors de 14 anys. En aquests casos prendran Cefuroxima 250 mg cada 12 hores els nens i 500 mg cada 12 hores les embarassades, igualment 3 dies. Mentre es pren l'antibiòtic es pot prendre Fortasec®, una càpsula després de cada episodi diarreic (es compra a farmàcies).
  - Azitromicina 500 mg (caixa de 3 comprimits). Prendre 1000 mg el primer dia (dos comprimits) i 500 mg (1 comprimit) el dia següent (Índia i Tailàndia).

**Hidratació:** Aigua mineral, Coca-Cola®, Aquarius®, te, Sèrum - oral® (sobres) o sèrum casolà (un litre d'aigua mineral amb una cullerada mesura sopera de sucre, una cullerada mesura "café amb llet" de sal i una cullerada mesura "café" de bicarbonat sòdic).

**Dieta:** arròs bullit i pa torrat. Evitar fruites (excepte plàtan o poma) i làctics (sí els fermentats: iogurt, etc).

**Ciprofloxacina** (mateixa dosi i dies) **també** està **indicada** en cas de **cistitis** (infecció urinària), freqüents en dones, i **uretritis** (infeccions que acostumen a ocórrer després d'un contacte sexual).

### Infeccions respiratòries(Bronquitis, otitis, sinusitis)

Si hi ha predisposició, està previst fer immersió i/o el viatge és més llarg de tres setmanes, és aconsellable portar:

Amoxicil·lina - clavulànic 500/125 mg (24 comprimits). Prendre 1 comprimit cada 8 hs. **De 1a elecció en les següents infeccions:** otitis, faringitis, "angines", bronquitis, infeccions cutànies, flegmons dentaris, etc. En aquestes infeccions, la durada del tractament serà 6-8 dies.

**Contraindicada en al·lèrgics a la penicil·lina.** En aquest cas, està indicada l'azitromicina\* 500 mg/dia, durant tres dies; el mateix tractament recomanat per a la diarrea del viatger a l'Índia i Tailàndia.

### Analgèsics i antipirètics

- Paracetamol 1 g, 1 comprimit cada 6-8 hs, si cal, o ibuprofè 400 o 600 mg.
- **No Aspirina®.** Pot afectar l'estómac i complicar amb hemorràgies la malaltia vírica, similar a una forta grip, anomenada Dengue.

### Cures de ferides cutànies

**Antisèptics:** Topionic® solució 25 ml. Ferides i frecs. Potabilització de l'aigua (3 gotes per litre d'aigua), gases estèrils, tiretes, esparadrap, etc.

**Crema** (antibiòtic+corticoides) Diprogenta®, després de picades o lesions inflamatòries cutànies. Aplicar cada 4-6 hs.

### Mal d'alçada

Viatges a països amb ascens ràpid a 3.000 m d'altitud o més (Bolívia, Perú, Xile, Índia (Ladak), Tibet, Nepal, etc).

**Síntomes:** cefalea, "mareig" i nàusees.

**Tractament:** acetazolamida (Edemox®) 250 mg 1 comprimit cada 8-12 hs el dia de l'ascens, i 2-3 dies després.

### Coliri antibiòtic (Exocin®)

Dues gotes a cada ull cada 4 hores, per a portadors de lents de contacte o persones amb antecedents de conjuntivitis de repetició que presentin signes d'irritació ocular amb secreció conjuntival.

### Viatges amb avió

No viatjar embarassades en l'últim mes d'embaràs, nounats <de 7 dies, ni operats recentment (<de 8 dies). En viatges de més de 4 hores, per evitar trombosi venosa (síndrome de la classe turista), seguir consells de la companyia aèria abans d'iniciar el vol.

### Estòmacs delicats

Atenció països com Mèxic, Tailàndia i Índia.

**En cas de cremor (pirosi):** Alcalins (Almax® forte) comprimits masticables.

**En cas de nàusees i/o vòmits:** Primperan® (un comprimit cada 6 hs).

**Evitar menjars picants:** "hot and spicy" o "piri-piri" a l'Àfrica.

### Altres mesures alternatives

- La causa principal de problemes greus en relació a la salut, i que genera la major part de les morts en viatgers al tròpic, són els accidents de trànsit. Controli la seguretat (velocitat, tipus de vehicle, etc) i allò que estigui en les seves mans.
- No caminar descalç.
- No banyar-se en aigua dolça.
- A les platges, estirar-se sobre la tovallola, mai directament a la sorra. Evitem, així, la larva migrans i altres infeccions de la pell parasitàries, bacterianes o per fongs.
- Resta de medicació (analgèsics, anti mareig, etc.), segons l'ús habitual.
- Cremes solars protectores (factor protecció mínim >20-40 per al cos i >40-50 per al rostre).
- En enquestes específiques fetes a viatgers sobre el tema, fins un 20% reporta contactes sexuals amb persones prèviament desconegudes. L'índex d'infecció pel virus de la immunodeficiència humana (VIH) en països tropicals pot ser de fins al 35% de la població general (Sud-Àfrica, Botswana, Moçambic). En cas de previsió d'ús de preservatius (mesura protectora elemental), millor comprar-los en el nostre país i no en el de destí.
- Adjuntar aquest document a la medicació que es porti, a manera de prescripció, per evitar que sigui "requisada" a la frontera d'arribada.
- **És molt aconsellable contractar una assegurança de viatge.**

**Si teniu dubtes abans de marxar, després de llegir el document, durant el viatge o al tornar (si presenteu un problema de salut possiblement relacionat amb el viatge i heu de sol·licitar visita a la Unitat de Malalties Tropicals - Medicina Interna finançada per l'ICS), contacti'ns a [atencioalviatger@hospitaldelmar.cat](mailto:atencioalviatger@hospitaldelmar.cat)**

- [www.maec.es](http://www.maec.es) web amb consells per a viatgers segons països: mesures de seguretat, visats, centres sanitaris, telèfons útils, correus electrònics, etc.
- Telèfon d'emergències internacional: 112
- Recordeu que, si us queden dosis de record de vacunes, cal administrar-les a la tornada del viatge. Si no es completa la vacunació, l'eficàcia de la vacuna es perd en uns mesos.

## Recomendaciones



## Consejos médicos para viajar al Trópico

### Insectos y picadas (medidas antimosquito)

**Repelentes.** Para evitar enfermedades transmitidas por mosquitos como Paludismo (Malaria), Dengue, Fiebre amarilla, Filarias, etc.

En adultos:

- Goibi extrem® (45% DEET) espray 75 ml y/o toallitas o
- Relec extra fuerte® (40% DEET) espray 50 ml
- Cualquier otro con más del 20% de DEET (dietiltoluamida)

En niños:

- Mosiguard®
- Relec herbal® (todos ellos de venta en farmacias)

Otros repelentes como ultrasonidos, pulseras o medicamentos naturistas son de eficacia no totalmente demostrada.

Recuerden que los mosquitos pican todo el día, pero sobre todo al amanecer, al atardecer y durante la noche.

- Ponerse el repelente antes de la "primera picada".
- La zona del dorso de los pies y tobillos es muy importante.
- Evitar utilizar perfumes.
- Impregnar la ropa con repelente.
- Utilizar camisetas de manga larga y calzado cerrado (bambas, deportivas ...), con calcetines por la noche.
- Evitar colores oscuros durante el día.
- Cuando sea posible, utilizar mosquitera para dormir. Ideal que esté impregnada de Permetrina o Deltametrina.
- Revisar el calzado por las mañanas, antes de ponérselo, para asegurar que en su interior no hay insectos o artrópodos.

### Botiquín de viaje

#### Diarrea del viajero

Prevención: Evitar comer frutas peladas o verduras no lavadas. Pedir los alimentos "bien cocidos". Evitar moluscos y marisco crudo, así como leche, huevos, lácteos o helados que no sean "de marca". No comer en lugares de calle, "chiringuitos", restaurantes muy modestos, etc. Mejor comprar los alimentos en supermercados. Beber agua mineral embotellada (asegurar el correcto estado del precinto), refrescos, cerveza, etc., directamente de la botella (si es en lata, limpiar la zona que contactará con los labios). Evitar alimentos crudos manipulados (ensaladas) y hielo.

Auto tratamiento: (ciprofloxacina, cefuroxima o azitromicina)

\* Se tomará el antibiótico en caso de cumplir uno o más de los tres criterios siguientes:

1. Síndrome diarreico con fiebre y/o productos patológicos en heces (sangre, moco, pus).
2. Cuando no se limite con dieta \* en 24-48 hs.

3. Si tiene que viajar el mismo día o el siguiente en transporte público (avión, coche o autobús).
  - Ciprofloxacina 500 mg 1 comprimido cada 12 hs, durante tres días. Contraindicado en embarazadas y niños menores de 14 años. En estos casos, se tomará Cefuroxima 250 mg cada 12 hs los niños y 500 mg cada 12 hs las embarazadas, durante 3 días. Mientras se tome el antibiótico, se puede tomar Fortasec® una cápsula después de cada episodio diarreico (se compra en farmacias).
  - Azitromicina 500 mg (caja de 3 comprimidos). Tomar 1000 mg el primer día (dos comprimidos) y 500 mg (1 comprimido) el día siguiente. (India y Tailandia)

Hidratación: Agua mineral, Coca-Cola®, Aquarius®, te, Suero - oral® (sobres) o suero casero (un litro de agua mineral con una cucharada medida sopera de azúcar, una cucharada medida "café con leche" de sal y una cucharada medida "café" de bicarbonato sódico).

Dieta: arroz hervido y pan tostado. Evitar frutas (excepto plátano o manzana) y lácteos (sí los fermentados: yogurt, etc).

**Ciprofloxacina** (misma dosis y días) **también** está **indicada** en caso de **cistitis** (infección urinaria), frecuentes en mujeres, y **uretritis** (infecciones que acostumbran ocurrir después de un contacto sexual).

### Infecciones respiratorias (Bronquitis, otitis, sinusitis)

Si existe predisposición, está previsto hacer inmersión y/o el viaje es más largo de tres semanas, es aconsejable llevar:

Amoxicilina - clavulánico 500/125 mg (24 comprimidos). Tomar 1 comprimido cada 8 hs. De 1a elección en las siguientes infecciones: otitis, faringitis, "anginas", bronquitis, infecciones cutáneas, flemones dentarios, etc. En estas infecciones la duración del tratamiento será 6-8 días. **Contraindicada en alérgicos a la penicilina.** En estos casos, está indicada azitromicina\* 500 mg/día, durante tres días; el mismo tratamiento recomendado para la diarrea del viajero en India y Tailandia.

### Analgésicos y antipiréticos

- Paracetamol 1 g, 1 comprimido cada 6-8 hs, si es necesario o ibuprofeno 400 o 600 mg.
- **No Aspirina®** (puede afectar al estómago y complicar con hemorragias la enfermedad vírica, similar a una fuerte gripe, denominada Dengue).

### Cuidados de heridas cutáneas

Antisépticos: Topionic® solución 25 ml. Heridas y roces. Potabilización del agua (3 gotas por litro de agua), gasas estériles, tiritas, esparadrapo, etc.

Crema (antibiótico + corticoides) Diprogenta®, después de picadas o lesiones inflamatorias cutáneas. Aplicar cada 4-6 horas.

### Mal de altura

Viajes a países con ascenso rápido a 3.000 m. de altitud o más (Bolivia, Perú, Chile, India (Ladak), Tíbet, Nepal, etc).

Síntomas: cefalea, "mareo" y náuseas.

Tratamiento: acetazolamida (Edemox®) 250 mg 1 comprimido cada 8-12 hs el día del ascenso y 2-3 días después.

### Colirio antibiótico (Exocin®)

Dos gotas en cada ojo cada 4 hs, para portadores de lentes de contacto o personas con antecedentes de conjuntivitis de repetición que presenten signos de irritación ocular con secreción conjuntival.

### Viajes en avión

No viajar embarazadas en el último mes de embarazo, recién nacidos <de 7 días ni operados recientemente, <de 8 días. En viajes de más de 4 horas, para evitar trombosis venosa (síndrome de la clase turista), seguir los consejos de la compañía aérea antes de iniciar el vuelo.

### Estómagos delicados

Atención países como Méjico, Tailandia i India.

En caso de ardor (pirosis): Alcalinos (Almax® forte) comprimidos masticables.

En caso de náuseas y/o vómitos: Primperan®, un comprimido cada 6 hs.

Evitar comidas picantes: "hot and spicy" o "piri-piri" en África.

### Otras medidas alternativas

- La causa principal de problemas graves en relación a la salud y que genera la mayoría de las muertes en viajeros al trópico, son los accidentes de tráfico. Controle la seguridad (velocidad, tipos de vehículos, etc) y aquello que esté en sus manos.
  - No andar descalzo.
  - No bañarse en agua dulce.
  - En las playas estirarse sobre la toalla, nunca directamente en la arena. Evitaremos la larva migrans y otras infecciones de la piel parasitarias, bacterianas o por hongos.
  - Resto de medicación (analgésicos, anti mareo, etc.), según el uso habitual.
  - Cremas solares protectoras (factor protección mínimo >20-40 para el cuerpo y >40-50 para el rostro).
  - En encuestas específicas hechas a viajeros sobre el tema, hasta un 20% reporta contactos sexuales con personas previamente desconocidas. El índice de infección por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) en países tropicales puede ser de hasta el 35% de la población general (Sud-África, Botswana, Mozambique). En caso de previsión de uso de preservativos (medida protectora elemental), mejor comprarlos en nuestro país y no en el de destino.
  - Adjuntar este documento a la medicación que se lleve, a modo de prescripción, para evitar que sea "requisada" en la frontera de llegada.
  - **Es muy aconsejable contratar un seguro de viaje.**
- Si tiene dudas antes de partir, durante la lectura del documento, durante el viaje o al volver (si presenta un problema de salud posiblemente relacionado con el viaje y debe solicitar visita a la Unidad de Enfermedades Tropicales - Medicina Interna financiada por el ICS), contáctenos en [atencionalviatger@hospitaldelmar.cat](mailto:atencionalviatger@hospitaldelmar.cat)**
- [www.maec.es](http://www.maec.es) web con consejos a viajeros por países: medidas de seguridad, visados, centros sanitarios, teléfonos útiles, e-mails, etc.
  - Teléfono de emergencias internacional: 112
  - Recuerde que, si le quedan dosis de recuerdo de vacunas, deben administrarse a la vuelta del viaje. Si no se completa la vacunación, la eficacia de la vacuna se pierde en unos meses.