



NOTA DE PRENSA

[El CGE presenta una infografía con recomendaciones para viajar a países tropicales.](#)

[Descarga aquí los materiales](#)

Las enfermeras advierten: bañarse en el paraíso puede convertirse en un infierno

- **Ante el incremento de viajes internacionales y destinos tropicales tras la pandemia, las enfermeras advierten de cuáles son los riesgos y cómo prevenirlos.**
- **Recomendaciones tan sencillas como revisar el calzado antes de ponérselo puede evitar riesgos que lleguen incluso a comprometer la propia vida. Este es uno de los consejos que se recoge en la infografía que acaba de presentar el Consejo General de Enfermería.**
- **La infografía y el [vídeo animado](#) forman parte de la línea abierta por el Consejo General de Enfermería para informar a la ciudadanía con rigor y evidencia científica: "con acciones como esta queremos contrarrestar los efectos de la avalancha de contenidos que circulan por redes sociales y pueden poner en riesgo la salud", explica el presidente del Consejo General de Enfermería.**

Madrid, 19 de julio de 2023.- La pandemia detuvo en seco los viajes, mucho más a destinos internacionales y zonas tropicales. Actualmente, el sector vuelve a recuperarse y este año son más los ciudadanos que optan por este tipo de planes. La primera recomendación, advierten desde el Consejo General de Enfermería, es acudir al Servicio de Atención al Viajero Internacional ya que en muchas ocasiones se requieren vacunas específicas o actualizaciones de las ya recibidas. Allí, además, recibirán también consejos adaptados al destino que corresponda. "A estas alturas, los viajeros deberían haber ido ya o al menos solicitado su cita en uno de estos Servicios, pues en esta época del año es habitual que haya demoras en la atención. Además, hay vacunas que deben administrarse con cierta antelación. Esa es siempre la recomendación principal. Más allá de esto, hay otra serie de consideraciones, muchas de sentido común pero que a menudo se olvidan, que son las que ahora recogemos en esta infografía que queremos hacer llegar a la

población. Es importante difundirlas e insistir en ellas, sobre todo cuando se trata de viajes de larga duración, ya que a menudo los viajeros tienden a relajarse a medida que pasan los días, se confían y pueden exponerse a riesgos que lleguen a comprometer su salud”, explica Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería. “Bañarse en determinados lugares aparentemente paradisíacos puede suponer acabar con una parasitosis. Por ello, debe evitarse el baño en lagos o ríos de zonas tropicales”, añade.

Materiales

Los materiales se difundirán en formato infografía y vídeo animado. Los consejos que contienen se estructuran en cuatro apartados: antes del viaje, prevención de la diarrea del viajero, posible contacto con animales y recomendaciones al regresar.

Pacientes crónicos

Entre los consejos previos al viaje, explica Guadalupe Fontán, coordinadora del Instituto de Investigación del Consejo General de Enfermería, se encuentran, por ejemplo, aquellos dirigidos específicamente al paciente crónico: “es importante que viajen con la medicación en su equipaje de mano y se lleve en cantidad algo superior a lo que sea estrictamente necesario. Además, se recomienda que esta vaya siempre en su envase original y se lleve el informe médico correspondiente”.

Ojo a la comida callejera y los buffets

En el apartado de prevención de la diarrea se advierte de los riesgos que puede suponer adquirir la comida en lugares donde esté a temperatura ambiente como puestos callejeros o buffets que no estén adecuadamente tapados.

Además, se insiste en la importancia de beber siempre agua embotellada.

Animales

En muchos países no es inusual encontrarse con animales que suponen en sí mismo un reclamo turístico, pero esto no quiere decir que la actividad esté exenta de riesgo. Es el caso de los monos en el sudeste asiático, donde no pocas veces han llegado a producir altercados por su agresividad. “Debemos evitar acercarnos a este tipo de animales para evitar posibles mordeduras y con ello la transmisión de enfermedades. Lo mismo sucede con perros y gatos callejeros y, por supuesto, aquellas actividades que supongan el baño con animales como elefantes, delfines... este tipo de experiencias que, por otro lado, pueden suponer un maltrato animal, comprometen también nuestra salud”, hace hincapié Guadalupe Fontán.

Los materiales incluyen recomendaciones para protegerse de las picaduras de los mosquitos, vectores de transmisión de enfermedades como la malaria, el dengue, el virus del Nilo Occidental, el chikungunya, la fiebre amarilla y el Zika. En el caso del dengue, por ejemplo, se estima que el número anual de personas infectadas asciende a 390 millones. Por ello, insiste la coordinadora del Instituto de Investigación, “debemos emplear repelente, pantalones y camisetitas de manga larga al amanecer y al anochecer y mosquiteras para dormir”.

Entre los riesgos que suelen pasar más desapercibidos, añade, se encuentran el de no revisar los zapatos antes de ponérselos. Estos pueden albergar, por ejemplo, alacranes. Este arácnido es bastante común en países como México y aunque están durante todo el año, su población registra un incremento durante los meses de primavera y verano. Existen muchos tipos de alacranes y las consecuencias de su picadura pueden ir desde el dolor y el enrojecimiento de la zona afectada a la asfixia y la muerte. Para evitarlo, se

recomienda no caminar descalzos y comprobar siempre tanto los zapatos como la ropa de la cama, que debe sacudirse siempre antes de dormir.

De vuelta

Al regresar, es habitual que enseguida nos olvidemos del viaje y de los posibles riesgos a los que hemos podido estar expuestos, desligando cualquier episodio relacionado con nuestra salud de las vacaciones. Sin embargo, como señala Guadalupe Fontán, "siempre que tengamos un problema de salud durante los 12 meses posteriores a nuestro regreso debemos comunicarlo a nuestro profesional sanitario porque, aunque lo veamos lejano, puede existir alguna relación".