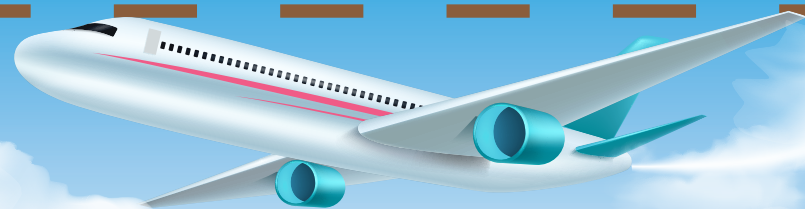


DESTINOS TROPICALES: LO QUE DEBES SABER



Antes de viajar

- Algunos destinos requieren **vacunas** específicas: acude al Servicio de Atención al Viajero Internacional con suficiente antelación.
- **Pacientes crónicos:** lleva tu medicación en el equipaje de mano, en envases originales, con informe médico y en cantidad algo superior a lo necesario.
- **Viajes o vuelos de larga duración:** cambia de posición, levántate y camina hasta el servicio al menos una vez/hora.
- Incluye en tu equipaje **protección solar**, gafas de sol, sombreros, prendas frescas y de color claro que cubran tus extremidades.



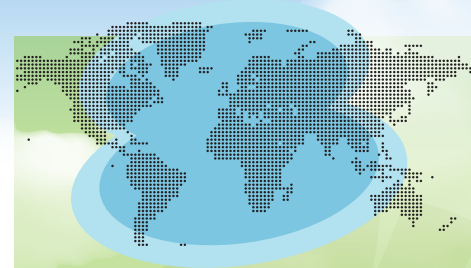
Prevención de la diarrea del viajero

- **Lava tus manos** con frecuencia.
- **Evita alimentos crudos**, especialmente carnes, pescados y mariscos.
- **Fruta:** toma la que puedas pelar tú mismo.
- **Rechaza alimentos a temperatura ambiente** como los que puedes encontrar en puestos callejeros o buffets sin tapar.
- **Cuidado** con los postres **lácteos**.
- Hidrátate bien y elige siempre **agua y bebidas embotelladas**.
- Lávate los dientes con agua embotellada o que te ofrezca garantías.



Ojo al contacto con animales

- Protégete de los **mosquitos:** repelente, mosquitera para dormir, pantalón y manga larga al amanecer/anochecer.
- No te acerques a animales en la calle como perros, gatos, reptiles o monos para evitar **mordeduras**.
- No camines descalzo, **examina tu ropa y calzado** antes de ponértelos, sobre todo por la mañana.
- **Sacude las sábanas** antes de acostarte.
- **Evita bañarte** en zonas de **agua dulce**.
- En el **mar**, usa **sandalias**.



Cuando vuelvas

- Ante cualquier problema de salud, **acude a tu profesional sanitario e infórmale** de que has estado en un país tropical en los últimos 12 meses.



Organización Colegial de Enfermería de España

