

MEDICINA DEL VIAJERO MENDOZA 2020.

INTRODUCCIÓN:

Cada vez es mayor el número de personas que realizan viajes internacionales con fines profesionales, sociales, de ocio o con carácter humanitario. Un número progresivamente creciente de personas viajan a grandes distancias y a mayor velocidad que antes, y esta tendencia al alza parece que va a continuar*. Los viajeros se exponen a una gran variedad de riesgos para la salud en entornos desconocidos. Dichos riesgos se pueden minimizar, tomando las precauciones adecuadas antes, durante y después del viaje.

Existen tres momentos clave para atender la salud de las personas que viajan:

- Pre viaje: todo viajero que tenga intención de visitar un destino en otro país, debería acudir a un centro especializado en medicina del viajero o consultar con un médico antes del viaje. Esta consulta debería realizarse al menos 4-8 semanas antes del viaje y sería preferible antes si se prevé llevar a cabo un viaje de larga duración o trabajar en el extranjero.
- Durante el viaje, aunque sea a distancia para recomendar algún centro de atención o metodología a seguir una vez desencadenado algún síntoma.
- Post viaje, para la atención de algún problema de salud instalado y con miras a hacer el correspondiente tratamiento médico.

(Desde 1960 hasta proyecciones hechas hasta 2020 se observa un crecimiento exponencial de las personas que viajan. Se estima que mil millones de personas viajan a nivel mundial por año y se observa una **tendencia creciente de destinos no convencionales de elección a lugares que se asocian a la presencia de enfermedades consideradas tropicales o subtropicales.)*

CONSIDERACIONES ANTES DE PARTIR

Si planea realizar viajes prolongados o en crucero, es aconsejable:

Realizar controles ginecológicos y odontológicos.

Si tiene condiciones previas, el médico le indicará recomendaciones particulares para cada caso. En estas situaciones algunas precauciones generales incluyen llevar medicación extra acompañada de receta, solicitar servicios especiales con anticipación en las compañías de transporte, llevar a mano datos de contacto de especialistas en su lugar de origen y en su destino, así como contratar un adecuado seguro para viajeros.

Por ejemplo, deben tomar mayores precauciones quienes tienen condiciones previas, las embarazadas, los adultos mayores de 65 años, aquellos que viajan con niños, así como quienes eligen el turismo de aventura y los mochileros.

Si bien es relevante el destino, hay otros elementos muy destacados al momento de evaluar los peligros para el bienestar de los viajeros. De hecho, el especialista analiza una gran cantidad de factores para indicar la vacunación y las medidas de prevención y cuidado más apropiadas para cada caso.

Riesgo bajo

- Quienes visitan áreas urbanas de países desarrollados o zonas en desarrollo.
- Aquellos que tienen estadías cortas.
- Los que desarrollan actividades sin contacto con la naturaleza.

Alto riesgo

- Personas que visitan áreas rurales, destinos tropicales o subtropicales o áreas subdesarrolladas.
- Quienes tienen itinerarios inciertos o muy flexibles.
- Los que viajan a países desarrollados bajo situaciones especiales, como epidemias.
- Viajeros con estadías prolongadas de más de 3 semanas.
- Personas que realicen actividades con exposición intensa a la naturaleza, turismo de aventura o deportes extremos.
- Quienes tienen condiciones previas.

INFECCIONES MÁS COMUNES

Cómo reducir riesgo de infecciones por agua y alimentos

Durante las travesías se pueden adquirir muchas infecciones al beber agua o comer alimentos contaminados, de ahí la importancia de conocer y tener en cuenta estos consejos.

Claves durante el viaje

1. Lavarse las manos antes de consumir alimentos, luego de utilizar el baño, cambiar pañales y tocar animales. En caso de no tener acceso a agua y jabón, usar alcohol en gel.
2. Ingerir alimentos preparados en el momento, bien cocidos y calientes. Evitar los que se elaboraron antes y se mantienen a temperatura ambiente.
3. También son seguros los alimentos secos (panes y galletitas).
4. Evitar alimentos crudos, ensaladas y vegetales. En cuanto a las frutas, preferir las de cáscara gruesa, y se aconseja lavarlas antes de comerlas y que las pele la persona que la consumirá.
5. Bebidas seguras: las preparadas con agua hervida y servidas calientes (té o café), también las carbonatadas (gaseosas).
6. Evitar los productos lácteos (leche, quesos y yogures) no pasteurizados.
7. No consumir salsas ni condimentos conservados a temperatura ambiente.
8. No comer alimentos de puestos callejeros o vendedores ambulantes.
9. No tomar bebidas con hielo.
10. Usar agua potable o embotellada para beber y lavarse los dientes. Prestar atención que la tapa del envase se encuentre cerrada de origen.

DIARREA DEL VIAJERO

La principal causa es la infección por agua y alimentos contaminados. Es indispensable tomar ciertos recaudos para prevenirla.

La diarrea es uno de los problemas de salud más frecuentes entre los viajeros, el riesgo de adquirirla durante los viajes puede variar entre un 30 a 70%, según el lugar que se visite.

De hecho, en los últimos años se considera que el destino es uno de los factores más determinantes para adquirirla.

Por eso, el mundo se divide generalmente en tres niveles de riesgo. Es bajo en Estados Unidos, Canadá, Australia, Nueva Zelanda, Japón y los países de Europa Occidental y nórdicos. Intermedio en Europa del Este, Sudáfrica y algunas islas del Caribe. El riesgo es alto en la mayor parte de Asia, oriente medio, África, México, América del Sur y Central.

Más allá de esta categorización, se debe tener en cuenta que las infecciones gastrointestinales pueden presentarse en cualquier destino.

Esto se debe a que la cadena alimentaria es compleja y está compuesta por múltiples factores. Cuando las condiciones de producción, las prácticas de procesamiento y manipulación de alimentos son inadecuadas y los controles son ineficientes, se dan las condiciones que favorecen la contaminación de los alimentos y el riesgo de que los viajeros desarrollen diarrea.

Agentes productores. Modo de transmisión

Principalmente al ingerir agua y alimentos contaminados por microorganismos durante su producción, transporte, mantenimiento, manipulación inadecuada (manos sucias) o durante su elaboración.

Otros modos de contagio: por ingestión accidental o contacto con agua contaminada, por inmersión en agua dulce (ríos y lagos) o piletas inadecuadamente cloradas.

Gérmenes: los más frecuentes son las bacterias (80% a 90% de las causas), seguidos por los virus y parásitos intestinales.

Prevención

- ✓ En los viajes hay que repetir y practicar la frase: “Hiérvalo, cocínalo, pélelo o deséchelo”.
- ✓ Resista la tentación de calmar la sed con un jugo de frutas recién exprimido ofrecido por un vendedor ambulante. Desista si lo invitan a degustar la comida típica local que se consume cruda.
- ✓ Si para el viajero parte de la aventura de conocer consiste en probar las comidas típicas locales, debe cuidar su forma de preparación y lugar de consumo.
- ✓ Siga las claves para reducir riesgos de infección por agua y alimentos

LOS NIÑOS Y DIARREA EN VIAJES

Cómo evitar la deshidratación y reconocer los signos de alerta. Qué hacer antes de viajar y durante la travesía.

Los menores de tres años, son un grupo particularmente susceptible a contraer ésta y otras enfermedades transmitidas por agua y alimentos. Esto ocurre porque a esa edad no adquirieron aún los hábitos de higiene, tienen conductas que los ponen en riesgo (como llevarse objetos a la boca) y su inmunidad no está completamente desarrollada.

Tener en cuenta que la diarrea puede provocar que los niños se deshidraten rápidamente.

Recomendaciones

- La lactancia materna es la mejor forma de proveer agua y alimento seguros a niños pequeños, si se alimentan exclusivamente por esta vía.
- Use sólo agua potable o embotellada para beber, preparar hielo, higiene bucal y preparar leche de fórmula.
- Preste atención al lavado de manos, a la limpieza y desinfección de chupetes, tetinas y juguetes, especialmente si cayeron al piso o fueron manipulados.
- Si no tiene agua y jabón, use alcohol en gel para el lavado de manos y toallitas desinfectantes para la higiene de los juguetes.
- Lleve provisiones de alimentos no perecederos.

COMO PREVENIR PICADURAS DE MOSQUITOS

Algunos de estos insectos pueden transmitir enfermedades como malaria, dengue, zika, encefalitis japonesa y fiebre amarilla.

Los mosquitos se extienden en todo el mundo, pero cada especie tiene particularidades biológicas que determinan su lugar de vida y su comportamiento.

Las especies conocidas necesitan del agua, pura o estancada, como medio para su reproducción. El agua puede estar en latas, tanques, cubiertas de automotores, bebederos, floreros, charcos, riachuelos, fosas, cuencas protegidas por hierbas o áreas pantanosas: cualquiera de estas formas resulta propicia para que el mosquito procree.

Es por esto que los climas cálidos, húmedos y lluviosos que generan mayor acumulación de agua favorecen la aparición de estos insectos.

Claves para protegerse

- Usar repelente que contenga un 25% de DEET en su fórmula ya que tienen mayor eficacia y duración.
- Realizar una consulta médica pre viaje para que el especialista asesore sobre vacunas recomendadas o requeridas, así como sobre medicación antimalárica.
- Vestir con pantalones y camisas de algodón, color claro y manga larga al salir o ponerse el sol, o rodeando zonas de aguas estancadas.
- Evitar las salidas al aire libre al amanecer y al anochecer.
- Dormir en áreas protegidas, con mosquiteros en puertas y ventanas.
- No usar perfume porque los olores fuertes y el sudor atraen a estos insectos.
- Evitar que los recipientes, externos e internos, contengan remanentes de agua en donde pueda desarrollarse.

Uso adecuado del repelente

Elija repelente de insectos que contenga DEET en un 25% de su fórmula porque es más efectivo y su composición brinda 5 a 8 horas de protección. Puede aplicarse sobre la piel, pero evite el contacto con ojos y boca para no padecer irritaciones o enrojecimientos.

La permetrina y otros compuestos piretroides pueden aplicarse sobre la ropa o las mallas que cubren las camas.

En caso de aplicarle repelente a un niño debe tener en cuenta que no deben quedarle restos en las manos para que no corra riesgo de ingerirlo. Si se trata de bebés, hay que optar por un producto que contenga baja concentración de DEET (5-7%, protege de una a dos horas), porque el uso continuo puede producirle convulsiones.

Algunas enfermedades transmitidas por mosquitos

- ✓ **Dengue:** es un virus transmitido por el mosquito *Aedes*. Síntomas: fiebre, dolor detrás de los ojos al moverlos, de cabeza, articulares y musculares, náuseas y vómitos. La mejor forma de prevención es eliminar los envases que sirven de criadero y evitar la picadura.

- ✓ **Malaria:** es una enfermedad parasitaria transmitida por el mosquito *Anopheles*. Síntomas: fiebre alta, escalofríos, dolores musculares, a veces también puede haber vómitos, diarrea y tos. De no recibir tratamiento a tiempo, puede comprometer la salud general del paciente. Los niños y las embarazadas son grupos de riesgo. Para prevenir hay que consultar al médico especialista para que indique los medicamentos que deben tomarse antes, durante y después de la travesía; también hay que usar repelentes y adoptar otras medidas para protegerse de la picadura.

- ✓ **Fiebre amarilla:** es un virus transmitido por el mosquito *Aedes aegypti* en áreas urbanas y por los *Haemogogus* y *Sabethes* en la selva. Síntomas: ictericia (coloración amarillenta de la piel), fiebre, dolores musculares, vómitos o delirio. Si no se trata a tiempo puede evolucionar en casos graves que pueden provocar la muerte. Prevención: vacuna y uso de repelente. Si viaja a una zona de riesgo, realice una consulta al médico especialista por lo menos dos semanas antes de partir, para recibir la información y el asesoramiento adecuados.

- ✓ **Chikungunya:** es una fiebre causada por el *Alphavirus*, transmitido por el mosquito *Aedes aegypti*. Prevención: no hay medicación disponible, evitar la picadura del mosquito con repelentes y ropa adecuada, y proteger puertas y ventanas para evitar el ingreso del mosquito.

- ✓ **Encefalitis virales: (japonesa, de San Luis, del Valle de Murray y Fiebre del Nilo Occidental o west nile)** son infecciones ocasionadas por el virus *Flavivirus* y transmitidas por los mosquitos *Culex* o *Aedes*. Prevención: aplicación de repelente y otras medidas para evitar las picaduras. Sólo existe vacuna efectiva contra la encefalitis japonesa recomendada para aquellos que viajan a Asia, pero no está disponible en muchos países.

Si viaja a una zona con presencia de alguna de estas patologías y tiene fiebre durante el viaje o al regresar, consulte al médico de inmediato y menciónale su itinerario. Recuerde que, si visitó un área con malaria, el médico SIEMPRE debe descartar la enfermedad mediante un análisis de sangre.

INFORMACIÓN SOBRE MALARIA (Paludismo)

La malaria es una enfermedad parasitaria que se transmite por la picadura de mosquitos *Anopheles* infectados. Estos insectos suelen picar durante la noche y habitar en áreas rurales. Hay cuatro especies de parásitos que, con más frecuencia producen la enfermedad en el hombre, sólo la causada por *P. falciparum* es potencialmente letal.

El 40% de la población mundial vive en áreas donde existe transmisión de la enfermedad. Por año se producen más de 200 millones de casos y más de 500 mil muertes, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). El aumento de la resistencia del parásito a múltiples drogas antimaláricas y del mosquito *Anopheles* a los insecticidas facilitó esta situación.

Zonas de riesgo

África Subsahariana, Sur y Sudeste de Asia, México, Haití, República Dominicana, Centro y Sudamérica tropical, Papúa, Nueva Guinea, Vanuatu y las islas Salomón. Algunas ciudades en África, India y Pakistán.

Síntomas

- ✓ Generalmente: similares a los de una gripe (fiebre, escalofríos, dolores musculares).
- ✓ A veces: vómitos, diarrea y tos.

- ✓ Por *P. falciparum*: puede haber insuficiencia hepática y renal, convulsiones y coma.
- ✓ Por *P. vivax* y *P. ovale*: los cuadros son menos graves, pero los parásitos pueden permanecer en el hígado varios meses, por lo que puede reaparecer la sintomatología meses, y hasta años, después.

Qué hacer en cada etapa:

- ✓ Antes de viajar: consulte al médico y haga el tratamiento preventivo.
- ✓ Durante el viaje: continúe el tratamiento y evite picaduras de mosquitos.
- ✓ Al regresar del área afectada: siga con la medicación.

No hay medida de prevención 100% efectiva.

Las muertes ocurren como consecuencia de una consulta y diagnóstico tardío. Es crítico el tratamiento inmediato cuando se debe a *P. falciparum*.

No existe aún una vacuna contra la malaria.

Vacunación para viajeros

Es sumamente importante que antes de emprender un viaje se realice la consulta médica para recibir las vacunas recomendadas, según el lugar de destino. Tanto niños como adultos deben tener las vacunas de calendario al día, de acuerdo a la edad.

Vacunas especiales

Fiebre Amarilla:

La fiebre amarilla es una enfermedad viral que se transmite a través de la picadura de ciertas especies de mosquitos.

Transmisión: la fiebre amarilla es una enfermedad viral que solo se transmite por la picadura de ciertas especies de mosquitos infectados. No se transmite a través del contacto personal, objetos, etc.

Si bien cualquier persona puede contraer la fiebre amarilla, las personas de mayor edad y los niños, tienen mayor riesgo de presentar una enfermedad grave.

¿Cómo la podemos prevenir?

Mediante la vacunación oportuna.

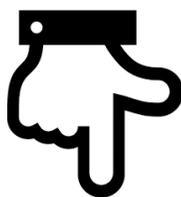
Datos a tener en cuenta:

- La vacuna brinda protección a partir de los 10 días de aplicada.
- Dura para toda la vida.
- Se puede aplicar en el mismo momento que cualquier otra vacuna. En el caso de vacunas de virus vivos atenuados (varicela, triple viral y fiebre amarilla), si no se aplican el mismo día debe respetarse un intervalo de al menos 28 días entre una y otra aplicación.
- **Para viajeros se recomienda la vacunación a quienes se dirijan a una zona con circulación activa comprobada de fiebre amarilla y no presenten contraindicaciones para recibirla.**

Contraindicaciones para recibir la vacuna contra fiebre amarilla:

- Menores de 6 meses
- Embarazadas
- Personas con antecedentes de alergia a cualquiera de los componentes de la vacuna como huevo, proteínas de pollo o gelatina, para quienes tengan alteraciones del sistema inmune, incluyendo la infección por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH); personas con enfermedad del timo, miastenia gravis, síndrome de DiGeorge, tumores malignos, trasplantes de órganos y patologías que requieran tratamientos con inmunosupresores y/o inmunomoduladores.

Averiguá si tenés que vacunarte haciendo clic en el siguiente enlace.



<https://www.argentina.gob.ar/febreamarilla/test>

Vacunación contra Sarampión

El componente antisarampiñoso lo vamos a encontrar en la vacuna Doble Viral (SR) o Triple Viral (SRP o su sigla en inglés MMR).

- Vacunación en niños: en nuestro país la SRP se coloca por Calendario a los 12 meses de vida y al ingreso escolar.
- Vacunación en adultos: todos los adultos nacidos a partir de 1965, deben chequear que tienen al menos dos dosis de vacuna doble o triple viral (SR o SRP) a lo largo de su vida para ser considerado protegido.
En el caso de los adultos que desconozcan sus antecedentes de vacunación, deben colocarse DOS DOSIS de vacuna Doble (SR) o Triple Viral (SRP) separadas por un intervalo mínimo de 4 semanas.
- Los nacidos antes de 1964, no necesitan vacunarse, se los considera protegidos.
- La vacuna debe ser aplicada **al menos 15 días antes del viaje** para que el sistema inmune genere defensas suficientes.

Contraindicaciones para recibir SR o SRP:

La vacuna **no** está indicada para:

- Embarazadas
- Niños menores de 6 meses
- Personas con reacción alérgica grave (anafilaxia) a componentes de la vacuna
- Niños inmunocomprometidos
- Personas con inmunodeficiencia primaria
- Personas con infección por VIH con recuento de CD4 < 15%
- Personas con inmunosupresión por drogas
- Personas trasplantadas de órganos sólidos o precursores hematopoyéticos
- Personas con enfermedad oncológica

Importante

El valor de la vacunación radica en que protege tanto a quienes reciben la vacuna como a toda la comunidad, lo que implica un beneficio para todos.

Si presenta fiebre y erupción cutánea durante el viaje o dentro de las tres semanas del regreso, consulte de inmediato al médico informando el antecedente de viaje. No concurra a lugares públicos hasta que el médico lo autorice.

Epidemiología

Departamento de inmunizaciones

Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes.