

DIARREA

- ➔ El agua, el hielo, los cubitos y los alimentos contaminados son la causa más frecuente de diarrea del viajero. Es esencial vigilar qué se come y qué se bebe. Siga las normas de higiene.
- ➔ En las diarreas leves, la dieta astringente, conjuntamente con la hidratación, suelen ser suficientes.
- ➔ Beber abundantes líquidos, 2-3 litros al día, para mantener una BUENA HIDRATACIÓN.
- ➔ Puede prepararse también una solución urgencia añadiendo a 1 litro de agua potable, 2 cucharadas soperas de azúcar, una punta de sal y el zumo de un limón. Pueden utilizarse preparados de rehidratación oral siempre deshechos en agua potable.
- ➔ Evita los antidiarreicos que disminuyen la motilidad intestinal, como la loperamida (Fortasec®, Imodium®).
- ➔ Si la diarrea se acompaña de fiebre alta, sangre, moco o pus hay que consultar al médico!

UNIDAD DE SALUD INTERNACIONAL CATALUNYA CENTRAL



Si tenéis que viajar a un país exótico o tropical, venid a la
**UNIDAD DE SALUD INTERNACIONAL
CATALUNYA CENTRAL**

TENDRÍA QUE VENIR

Como mínimo, 6 semanas antes de iniciar el viaje.

Se recomienda una visita previa al médico de cabecera.

RABIA

Es una enfermedad producida por un virus que se transmite por la mordedura de un animal infectado, fundamentalmente: perros, gatos y murciélagos.

En caso de mordedura es esencial el tratamiento rápido post-exposición tanto si la persona ha sido o no vacunada previamente.

- ➔ Lavar la herida lo más enérgica y profundamente posible, durante 15 minutos, con agua sola (y jabón si se dispone) y desinfectar posteriormente con alcohol, yodo u otro antiséptico. El virus se propaga por el nervio, no por sangre, de ahí que con una buena limpieza podemos eliminar una gran cantidad de virus.
- ➔ No suturar la herida.

Debe contactar de inmediato con un centro sanitario cualificado para aplicar la profilaxis post-exposición: aplicación de la vacuna e inmunoglobulina (suero) antirrábica dependiendo del tipo de lesión, lugar de la lesión y estado de vacunación de la persona lesionada.

Si no conoce el centro, **contactar por teléfono con la compañía de seguros** que le dirigirá al centro adecuado.

DONDE DIRIGIRSE

Pedir hora al teléfono

ANOIA:

93 803 36 46 del CAP Igualada Urbá, Paseo de Mossèn Jacint Verdaguer, 170, Igualada.

BAGES-BERGUEDÀ:

93 874 81 78 del CAP Bages, Calle Soler i Marc, 6, Manresa.

OSONA:

93 889 02 22 del CAP de Osona, Plaza Divina Pastora 6, Vic.

UNIDAD DE SALUD INTERNACIONAL *Catalunya Central*

Enfermedades





MALARIA O PALUDISMO

Es una enfermedad parasitaria transmitida por un mosquito (Anopheles) que es activo del atardecer al amanecer.

Incubación: 7 a 28 días.

→ El 90% de los casos aparecen durante el primer mes, pero se han descrito casos hasta 6 meses después.

Manifestaciones principales:

- Produce fiebre alta con malestar general y dolor de cabeza.
- Se puede acompañar de diarrea y/o tos.
- Cualquier viajero que está o ha estado en zona de malaria y presenta fiebre alta, debe consultar al médico y DESCARTAR Malaria / Paludismo.

Prevención:

→ Medidas de Barrera:

Cubrirse las zonas expuestas del cuerpo a los mosquitos con pantalones largos, camisas de manga larga y calcetines. Evitar la ropa de colores oscuros porque atraen los mosquitos.

Dormir protegidos ya sea en habitaciones en buenas condiciones (mosquiteras en las ventanas, aire acondicionado) o usando mosquitera y repelentes ambientales (espirales de piretroides, repelentes eléctricos...).

→ Repelentes aplicados a la piel desde el atardecer hasta el alba.

→ Quimioprofilaxis o tratamiento de reserva en algunas situaciones.

Tratamiento:

- Consultar un médico.
- A algunos viajeros se les recomendará e instruirá para utilizar autotratamiento de emergencia.

DENGUE

Es una enfermedad viral en expansión transmitida por un mosquito (Aedes aegypti) que es activo durante el día. No hay ningún tratamiento específico ni vacuna.

La única prevención consiste en las medidas de protección contra las picaduras de mosquitos.

Incubación: 3 a 14 días.

Manifestaciones principales:

- Habitualmente provoca fiebre alta, malestar general, dolor de cabeza importante y exantema ("manchas en la piel").
- Hay una forma hemorrágica (rara en los viajeros). Para que se presente hay que padecer la enfermedad en un mínimo de dos ocasiones y causada por 2 serotipos diferentes (hay 4).

Tratamiento:

- Antitérmicos tipo paracetamol (la aspirina y el ibuprofeno están contraindicados), hidratación, reposo y consultar al médico.
- De hecho, en países donde existe el Dengue, en caso de fiebre, tomar **ÚNICAMENTE** Paracetamol.

CHIKUNGUNYA



Es una enfermedad viral en expansión transmitida por un mosquito (Aedes aegypti y Aedes albopictus) que es activo durante el día. No hay ningún tratamiento específico ni vacuna.
La única prevención consiste en las medidas de protección contra las picaduras de mosquitos.

Incubación: 7 días.

Manifestaciones principales:

- Habitualmente provoca fiebre alta, malestar general, dolor de cabeza, poliartalgias (Dolores articulares) y "dolor de huesos" (similar a un Síndrome gripal).

Tratamiento:

- Antitérmicos.

ESQUISTOSOMIASIS

Es una enfermedad causada por un parásito (helminto) presente en muchas zonas tropicales. Las formas larvianas penetran por la piel sana de forma inaparente (o poco aparente) en aguas dulces infestadas (pero aparentemente limpias). Tiene un ciclo biológico complejo, pero finalmente se establece en diferentes partes del sistema digestivo o vejiga urinaria (según la especie).

Prevención:

- No tomar baños (ni siquiera mojarse los pies) en los estanques de aguas dulces en todas las zonas endémicas.
- Las piscinas cloradas y el mar son seguros.