

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES



SERÍA BUENO RECORDAR el principio de la OMS que dice: **¡cúeece, pela o olvidalo!**

Lavarse las manos con frecuencia evita el riesgo de autoinfección.

LÍQUIDOS → Agua tratada por ti (ver cuadro adjunto). Es la mejor opción para no dañar el medio ambiente del país que te recibe que tendrá problemas para eliminar los residuos generados por los envases plásticos de los turistas → Los refrescos comerciales reconocidos o las bebidas calientes son también seguras → No añadas hielo a las bebidas si no tienes garantía de que es potable → Bebe directamente del envase o en vaso propio en su caso → Agua envasada si no tienes opción de tratarla → La leche no envasada es necesario hervirla 15 minutos para beberla con seguridad, o prepara derivados lácteos.

SÓLIDOS → No comer carnes, huevos, pescado o marisco crudos → Las frutas deben pelarse y es preferible que evites las ensaladas que no se hayan lavado con agua tratada y las verduras crudas → Hay que consumirlo todo al momento, recién preparado.

TRATAMIENTO DEL AGUA

Tratamiento Físico

Filtros: en el mercado hay filtros fiables pensados para excursionistas y viajeros. Pueden encontrarse en grandes superficies.

Temperatura: hervirla durante 10 minutos.

Tratamiento químico

Tintura de yodo o alcohol yodado al 2%: poner 4 gotas por cada litro de agua y dejarla reposar 20-30 minutos. Hay que prolongar el tiempo si el agua está muy fría. Pierde eficacia en el agua turbia. Hay que dejarla reposar hasta que disminuya la turbidez y aumentar hasta 10 gotas por litro.

Hipoclorito sódico 4-5% (lejía sin detergentes, blanqueadores...): menos eficaz que el yodo para algunos gérmenes. Poner 4 gotas por cada litro y dejarla reposar 20-30 minutos. Soporta peor la turbidez.

BOTIQUÍN



ANTES DE MARCHAR → Además de tu medicación, os hacemos una reducida lista de aquellos medicamentos que sin receta médica podéis llevaros de aquí y os ahorrarán más de un contratiempo → Las personas que sean susceptibles de sufrir otros problemas añadidos como alergias, enfermedades en proceso, etc. deben consultar a su médico de cabecera o a la Unidad de atención al viajero → Es muy recomendable tener un **seguro médico** que cubra los costes de hospitalización, atención médica urgente y la repatriación sanitaria → Especialmente si viajas solo, puedes registrarte como **ciudadano viajando por el extranjero**. De esta manera facilitarás el Ministerio de Asuntos Exteriores contactarte en caso de emergencia en el país. A través de: <http://www.visatur.maec.es/viajeros/>

PARA EL DOLOR Y/O LA FIEBRE → Paracetamol o ibuprofeno. Recuerda que en países donde hay Dengue no se puede tomar ibuprofeno ni aspirina; en caso de fiebre, sólo paracetamol.

PARA LAS DIARREAS → Sueros de rehidratación oral. Sueroral hiposódico® para los niños → Los inhibidores de la motilidad intestinal como loperamida (Fortasec® y Imodium®) no están recomendados y especialmente contraindicados si tienes además fiebre o las deposiciones son con sangre.

PROTECCION SOLAR → Debe ser de factor alto de protección (mínimo factor 30) → Los lactantes mínimo factor 35 → Si se han de combinar con repelentes de insectos se debe sumar 10 al factor deseado porque pierden eficacia.

REPELENTE DE INSECTOS → De extractos naturales: Halley®, Mosiguard® → De origen sintético: Relec®, Goibi® → Hay que volver a ponerlo si nos mojamos, bañamos o sudamos profundamente. En el resto de condiciones pueden ser efectivos durante 6-8 horas.

POTABILIZADORES DE AGUA → Alcohol yodado → Tintura de yodo al 2%.

ANTIPIRURIGINOSOS → Loción de calamina (Labocane®, Mitigal® calmante) → Lápices de amoníaco (After bite®).

MATERIAL DE CURAS → No olvides facturarlo con el equipaje, nunca en la bolsa de mano → Antisépticos tópicos yodados → Vendas, gasas, esparadrado y tiritas → Tijeras y pinzas → Termómetro digital → Jeringas y agujas estériles.

PRESERVATIVOS

UNIDAD DE SALUD INTERNACIONAL Catalunya Central

Recomendaciones Generales





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.

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.

QUÉ HAY QUE TRAER

- ➔ La tarjeta sanitaria y el carnet de vacunas.
- ➔ La ruta o el itinerario del viaje.
- ➔ Si os estáis medicando, la lista de lo que tomáis.
- ➔ Si padecéis algún tipo de enfermedad crónica, un informe de vuestro médico.
- ➔ El servicio está sometido a las tasas ordinarias vigentes de prestaciones similares.

QUÉ OFRECEMOS

- ➔ Información adecuada a vuestras condiciones de salud y la administración de las vacunas recomendadas (la vacuna de la fiebre amarilla no se administra en nuestro centro, pero os dirigiremos al centro más cercano).
- ➔ Información sobre el Paludismo/Malaria y prescripción de la medicación preventiva, si es que hace falta en la zona que visitaréis.
- ➔ Información sobre la prevención de los riesgos relacionados con el viaje: los alimentos, el sol, los baños, los insectos, la altitud, el clima...

CONDUCCIÓN/CIRCULACIÓN ➔ Conduce con precaución.
➔ Utiliza el cinturón de seguridad ➔ No dudes en llamar la atención de tu chófer si te parece imprudente ➔ Los accidentes de tráfico son la principal causa de muerte entre los viajeros.

CALZADO ➔ Evita caminar descalzo ➔ Se recomienda calzado cerrado ➔ Revisa el interior de los zapatos antes de calzarte (puede haber insectos) ➔ Algunos parásitos penetran por la piel en contacto con el suelo, de forma imperceptible.

PARA DORMIR ➔ Utiliza mosquitera. Se puede impregnar con permetrina para repeler mejor los insectos (algunas las venden impregnadas) ➔ Es recomendable cerrar puertas y ventanas y utilizar los ventiladores de techo o el aire acondicionado si lo hubiere ➔ Utiliza insecticidas y repelentes ambientales.

EL MEDIO ➔ Hay que conocer el medio que nos encontraremos antes de hacer el equipaje: Físico (temperatura y variación térmica, humedad, meteoros, altitud ...), Biológico (animales, plantas...), Socioculturales.

ROPA ➔ En las zonas cálidas es necesario que sea cómoda, fresca, de fibras naturales (lino, algodón) o tejidos que garanticen una buena transpiración y de colores claros ➔ Las fibras sintéticas y los colores oscuros captan más el calor. No olvides que algunas zonas tienen una variabilidad térmica noche / día muy importante ➔ Es muy recomendable que utilices manga y pantalones largos en las primeras y últimas horas del día y durante todo el día en zonas de dengue y chikungunya ➔ Es recomendable sacudir la ropa antes de ponérsela. Si tienes la opción, pláncala a temperatura elevada.

PROTECCIÓN SOLAR ➔ Evita al máximo las horas de irradiación más intensa ➔ Protégete con la ropa y cremas solares para la piel con factor mínimo de 30 ➔ Los repelentes de insectos disminuyen en 10 puntos el factor protector de las cremas solares. Hay que ponerlos antes que el repelente y usar uno de un factor 10 puntos más alto del requerido para lograr el mismo efecto ➔ Utiliza gafas de sol (con filtros garantizados para Rayos UV) ➔ Utiliza sombrero.

INGESTA HÍDRICA ➔ Es especialmente importante en zonas de calor, humedad y altitud ➔ Es necesario que la ingesta sea abundante (> 2 litros/día), rica en sales minerales (zumos de fruta, té) ➔ Debes tener garantía de que el agua es potable.

BAÑOS ➔ Muchos ríos y lagos del trópico acogen parásitos microscópicos (Bilharzia o esquistosoma) que pueden penetrar la piel de forma imperceptible ➔ Antes de empezar el viaje debes consultar si los ríos y lagos del país de destino están contaminados con este parásito. Sin embargo la información puede ser poco fiable. La actitud más segura es evitar los baños en aguas dulces ➔ En su entorno también hay múltiples insectos que pueden transmitir diversas enfermedades con su picadura.

ALTITUD ➔ Es necesario consultar específicamente si esperas la exposición a grandes altitudes (> 4.000 metros o altitudes inferiores si es de forma repentina y hay que pernoctar) ➔ Hacer el proceso de aclimatación. ➔ El mal agudo de montaña puede no ser un simple dolor de cabeza. Puede ser grave.

HIGIENE ➔ A pesar de las posibles limitaciones debidas a las condiciones de algunos viajes, es necesario que intentes aproximarte al máximo a tus costumbres habituales ➔ Los pies merecen una atención especial. ¡Recuerda realizar la higiene siempre en agua potable! ➔ No utilices colonias ni perfumes. Pueden atraer a los insectos ➔ El lavado de los dientes debe hacerse con agua potable.

ANIMALES ➔ No es recomendable tocar o jugar con animales (monos, perros, gatos...). Su mordedura puede transmitir muchas infecciones incluyendo la rabia ➔ En caso de agresión, debes de lavar bien la herida con agua y jabón, desinfectarla y acudir a un centro sanitario para valorar la necesidad de vacunación ➔ Recuerda que viajas a un medio donde puede haber muchos animales (marinos, terrestres y voladores), fácilmente visibles o no, la existencia y los peligros de los cuales desconoces.

CONTACTO SEXUAL ➔ Recuerda que los preservativos son el único método de prevención contra las enfermedades de transmisión sexual (SIDA, Hepatitis B y otras).

RESPECTO ➔ Recuerda que podemos estar en contacto con personas, culturas y situaciones muy alejadas de la nuestra ➔ El respeto hacia ellos, sin juicios y la mínima interferencia, debería ser la norma obligada de todo viajero.