

La salud, siempre en la maleta

La salud debería acompañar siempre a los viajeros de vacaciones, y para evitar que los abandone, es conveniente adoptar determinadas precauciones, al menos cuando el destino elegido es un país de riesgo.

Desde la web www.viajarsano.com se ofrece a los interesados información sobre lo relativo a la salud y los viajes, y a las precauciones sanitarias necesarias. Además se ofrecen consejos prácticos sobre vacunaciones, enfermedades y recomendaciones específicas según el país.

Según el doctor Rogelio López-Velez, "el viajero necesita un consejo individualizado porque la epidemiología cambia, y las condiciones de contraer una enfermedad varían notablemente según las condiciones del viaje y las peculiaridades del viajero. Los factores de riesgo más admitidos en cuanto al tipo de viaje son rutas de mochila y aventura, estancia en zonas rurales fuera de los circuitos



turísticos habituales, duración del viaje por encima de cuatro semanas y tener como destino África subsahariana, sobre todo en época de lluvias”.

Vacunación

La vacunación tiene un impacto decisivo en la prevención de enfermedades infecciosas y es especialmente importante si se viaja a determinados países.

Antes de emprender el camino es imprescindible acudir al centro de vacunación de la comunidad que corresponda. Allí les darán la información acerca de las vacunas obligatorias en determinadas circunstancias y las vacunas recomendables dependiendo del país y del riesgo previsto como el virus de la hepatitis A y B, la difteria tétanos o la fiebre tifoidea, entre otras.

La página www.viajarsano.com también informa sobre la importancia de protegerse del sol, del calor o de los artrópodos, sin olvidar los riesgos alimentarios.