

10 consejos sobre la vacunación del viajero



- 1 Sé previsor.**

Uno de los aspectos importantes cuando vas a planificar un viaje es contemplar si necesitarás vacunación y otras medidas preventivas. Prevén esta posibilidad con tiempo (como mínimo un mes antes de la fecha del viaje).
- 2 Apuesta por protegerte.**

No tengas miedo a recibir vacunas. Son unos fármacos de comprobada seguridad y eficacia y suponen la mejor herramienta para prevenir algunas enfermedades infecciosas.
- 3 Infórmate.**

Una vez que tengas planificado el viaje, acude a un Centro de Vacunación Internacional para saber qué vacunas debes recibir, según el lugar y país al que viajes.
- 4 Algunas son obligatorias.**

La mayoría de las vacunas obedecen a un criterio de "recomendación sanitaria", no de "obligación legal" para acceder a un determinado territorio, aunque sí que hay algunas que pueden ser requeridas para acceder a ciertos países de África, Sudamérica y Asia, donde pueden demandar a viajeros internacionales un certificado de vacunación.
- 5 La mayoría tienen larga duración.**

Casi todas las vacunas que recibirás con ocasión de viajes (y en otras circunstancias) te protegerán durante toda tu vida.
- 6 Inmunidad de grupo.**

La vacunación es un acto solidario porque cuando hay mucha gente vacunada frente a una enfermedad, el microorganismo que la causa circula mucho menos y así, las personas que no se han vacunado están también protegidas. Es lo que se llama inmunidad de grupo.
- 7 Exige una vacunación individualizada.**

Sí que es importante que en el Centro de Vacunación conozcan tus características personales como viajero y las de tu desplazamiento.
- 8 Conserva los certificados.**

Una vez que hayas recibido la vacunación pertinente, guarda los certificados de vacunación de cualquier tipo y apórtalos junto al resto de carnés o documentación cuando vayas a viajar de nuevo y acudas al centro de nuevo.
- 9 Ten en cuenta otras precauciones antes de viajar.**

Vacunarte antes del viaje no te exime de adoptar otras medidas preventivas, relacionadas con el agua, ciertos alimentos o picaduras de insectos.
- 10 No te descuides cuando regreses.**

Después del viaje, completa, si procede, las pautas iniciadas de vacunación, por ejemplo de la hepatitis A, hepatitis B o hepatitis A+B.