

10 consejos prevenir enfermedades tropicales durante tu viaje



Los viajeros internacionales deben seguir una serie de recomendaciones para la prevención de infecciones prevalentes en las regiones tropicales y subtropicales:

- 1 Pide cita con suficiente antelación en un Centro de Vacunación Internacional.**
En función de tu país de destino, zonas que visitarás, duración del viaje y actividades que realizarás, te informarán de qué vacunas son recomendables para ti.
- 2 Emplea repelentes contra insectos que contengan DEET (N.N-Dietil-meta-toluamida) al 20-30%.**
Aplicálos siguiendo las instrucciones del envase sobre la piel limpia y seca o impregna tu ropa con ellos. Recuerda que no son aptos para bebés menores de dos meses de edad.
- 3 Usa ropa que cubra todo tu cuerpo.**
Es conveniente utilizar prendas que cubran toda la piel como camisetas de manga larga, pantalones largos y calcetines, así como evitar los colores oscuros y brillantes, que atraen a los mosquitos. También es importante sacudir la ropa antes de usarla si la has tendido en exterior.
- 4 Evita las áreas donde los insectos acuden o tienen sus nidos.**
Por ejemplo, cubos de basura, balsas con agua, comidas y dulces sin tapar y jardines en flor. Si hay agua estancada en un recipiente abandonado, debe vaciarse.
- 5 Emplea mosquiteras.**
En las zonas de riesgo, asegúrate de que tu alojamiento cuenta con ellas o llévalas contigo. Puedes ponerlas en la cama fijándolas bajo el colchón y asegurándote de que no tengan agujeros. También puedes colocarlas en puertas y ventanas.
- 6 Si lo hay, conecta al aire acondicionado.**
El aire acondicionado impide la aparición de los mosquitos, por lo que encenderlo es una buena manera de mantenerlos a raya. También puede ser efectivo el uso de ventiladores y mantener ventilada la habitación donde vayas a dormir.
- 7 Sé precavido con los olores.**
No utilices perfumes, jabones, cremas hidratantes o aerosoles para el pelo que desprendan olores dulces, ya que atraen a los insectos.
- 8 No tomes agua, bebidas o alimentos contaminados.**
Bebe siempre agua embotellada o previamente hervida y evita también las bebidas con cubitos de hielo. No tomes verduras y frutas crudas o sin pelar y asegúrate de que la carne y el pescado están bien cocinados.
- 9 Extrema la higiene.**
Lávate las manos minuciosamente con agua y jabón, sobre todo, antes de comer y después de ir al baño.
- 10 Evita bañarte en aguas sospechosas.**
Si no estás seguro de su salubridad, es preferible que no te sumerjas en ellas para evitar contraer infecciones como la amebiasis.