



EXCLUSIVO DE INTERNET

Consejos de salud para viajeros al extranjero

Si sus planes de vacaciones incluyen un viaje fuera de los Estados Unidos, se requiere de una investigación y preparación. El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), mantiene una página Web llamada Travelers' Health en <http://www.cdc.gov/travel/index.htm>. Visite ese sitio para conocer qué vacunas son recomendadas para el país que usted visitará.

Revise su cobertura

Averigue qué servicios médicos cubre su compañía de seguros de salud en el extranjero, así como cualquier póliza de exclusión. Por ejemplo, Seguro Social y Medicare no le dan cobertura a los costos hospitalarios o gastos médicos fuera del territorio de los Estados Unidos. Si su póliza de seguros le brinda cobertura médica en el exterior, lleve su tarjeta de seguros y una planilla de reclamación durante su viaje y obtenga copias de cualquier cuenta y recibos --- preferiblemente en inglés.

Lleve un botiquín

Considere la posibilidad de llevar medicamentos y equipos apropiados para su auto- tratamiento en caso de que enferme. El CDC recomienda incluir:

- prescripción de medicamentos personales y recetas.
- Medicamentos anti- malaria, si se aplica
- Subsalicilato de bismuto (Pepto-Bismol®)
- Medicinas antihistamínicas y descongestionantes
- Medicinas para los mareos por movimiento
- Analgésicos como el acetaminofen, ibuprofeno o aspirina
- Medicinas anti- diarreas como el Imodium®
- Laxantes de efecto leve
- Supresores de tos
- Anti- ácidos
- Ungüentos antimicóticos
- Ungüentos antibacterianos
- Crema hidrocortisona al 1%
- Repelente contra insectos y protector solar
- Termómetro
- Productos de rehidratación oral (CeraLyte® , Pedialyte®)
- Artículos de primeros auxilios como son los vendajes adhesivos, gasa, antisépticos.
- Enjuagues de manos antibacterianos y de gels
- Tabletas de purificación de agua

En casos de enfermedad seria

Si usted se enferma seriamente o se hiere, la oficina consular de los Estados Unidos puede ayudarlo a localizar servicios médicos

apropiados e informar a la familia y amigos. Las oficinas del consulado también pueden ayudar en la transferencia de fondos desde los Estados Unidos o arreglar un transporte médico de emergencia. Antes de salir de los Estados Unidos, busque la información sobre el contacto con el consulado del país que va a visitar. Puede obtener esta información en <http://usembassy.state.gov/>.

Diarrea del Viajante

Entre el 20% y el 50% de los viajeros internacionales padecen de diarrea cada año. El factor que más influye es el lugar de destino, y las áreas con el mayor riesgo son los países en desarrollo de la América Latina, África, el Medio Oriente y Asia. Las personas que están particularmente con el mayor riesgo de padecer de diarrea son los adultos jóvenes, los que padecen de inmunosupresión, la enfermedad inflamatoria de los intestinos o de diabetes, y las personas que toman bloqueadores H2 o anti- ácidos.

Para prevenir la diarrea, evite comidas y bebidas que se venden en las calles o en otros lugares en condiciones que aparentan estar antihigiénicas. Evite comer carnes o mariscos que no estén completamente cocinadas, y evite frutas crudas (naranjas, bananas, aguacates) a menos que usted mismo las pele. El agua de los grifos, el hielo, la leche sin pasteurizar y los productos lácteos están asociados todos con un alto riesgo de producir diarrea.

De acuerdo con el CDC, varios estudios muestran que la diarrea puede prevenirse tomando Pepto-Bismol diariamente (2 tabletas cuatro veces al día o 2 onzas líquidas cuatro veces al día). Las personas alérgicas a la aspirina, embarazadas o que están tomando anticoagulantes, probenecid o metotrexate deben evitar el Pepto-Bismol. Los efectos secundarios potenciales de este régimen preventivo incluyen el ennegrecimiento de la lengua y las heces fecales. No siga este régimen por más de tres semanas.

Si desarrolla diarrea, utilice productos de rehidratación oral para reemplazar la pérdida de líquidos y electrolitos. Use agentes antimotilidad como es el Imodium para disminuir la frecuencia de las diarreas--- pero no lo haga si su diarrea es sanguinolenta o tiene fiebre. Si tiene tres o más episodios de diarrea en un período de 8 horas, especialmente si los síntomas están asociados con náuseas, vómitos, retortijón abdominal, fiebre o sangre en las heces fecales, busque la evaluación de su caso por un proveedor de cuidados de salud para una posible terapia antibiótica.



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.