



UK Health
Security
Agency



NaTHNaC

Viajar al extranjero para visitar a amigos y familiares

Consejos para los viajeros



Prepárese con antelación para reducir los posibles riesgos de salud en el extranjero, incluso si visita a amigos y parientes.

Puede correr el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por mosquitos o animales, como el dengue, el Zika y la rabia, e infecciones transmitidas por alimentos y bebidas contaminados, como la fiebre tifoidea y la diarrea del viajero.

Compruebe si necesita vacunas o pastillas contra la malaria antes de partir.

Siga las normas de higiene del agua y los alimentos y evite comer o manipular carne de animales silvestres.

No está protegido de forma natural contra enfermedades como la malaria o la fiebre tifoidea aunque haya crecido, vivido o visitado regularmente países de riesgo.

La mayoría de los casos de malaria y fiebre tifoidea en el Reino Unido se registran en personas que han viajado a países que visitan con frecuencia o en los que solían vivir.

¿Qué debo hacer antes de viajar?

Compruebe los riesgos sanitarios de sus destinos y cómo reducirlos utilizando las páginas de información por países de NaTHNaC:

www.travelhealthpro.org.uk/countries

Aunque haya visitado o vivido antes en un país, no tendrá la misma protección contra las infecciones que la población local y seguirá estando en riesgo.

Acuda a su médico de cabecera, enfermera, farmacéutico o clínica de viajes entre 4 y 6 semanas antes de viajar para recibir asesoramiento individual, vacunas para viajar y prevención de la malaria, si es pertinente para su destino.

También debe comprobar que las vacunas infantiles de rutina estén al día, que tiene buenas provisiones de cualquier medicamento y que tiene un seguro de viaje válido para todo el viaje.

Si ya tiene problemas de salud, está embarazada o intenta quedarse embarazada, es posible que necesite asesoramiento sanitario adicional o pastillas contra la malaria para determinados países.

Recuerde

Nunca es demasiado tarde para obtener asesoramiento sobre viajes antes de partir; muchas clínicas y farmacias de viajes ofrecen citas de última hora.

¿Qué debo hacer mientras estoy en el extranjero?



Si visita zonas con insectos que propagan enfermedades como la malaria o el dengue, asegúrese de utilizar repelente de insectos, cubrir la piel expuesta y dormir bajo una mosquitera tratada con insecticida si no está en un alojamiento con aire acondicionado.



Si le han recetado pastillas contra la malaria, siga cuidadosamente todas las instrucciones (incluido comenzar antes del viaje) y recuerde completar el tratamiento cuando esté de vuelta en el Reino Unido.



Las enfermedades que se transmiten por alimentos y bebidas contaminados son más comunes en países con normas de higiene alimentaria más bajas, instalaciones básicas de aseo y lavado y escaso acceso a agua limpia.

Lávese las manos con frecuencia, especialmente antes de preparar alimentos, comer o beber y después de ir al baño.



La gripe aviar es un riesgo en todo el mundo; evite todo contacto con aves (vivas o muertas), incluidas las mascotas, las aves de corral domésticas y las aves silvestres. Manténgase alejado de los mercados de aves/animales vivos y de las granjas avícolas cuando sea posible y evite comer aves de corral poco cocinadas.

La rabia es una enfermedad grave y puede ser mortal si no se administra rápidamente el tratamiento. Usted puede estar en riesgo si entra en contacto con la saliva de un animal infectado a través de una mordedura, un arañazo o un lametón en la piel lesionada.

Todos los animales, incluidos los gatos, los perros, los monos y los murciélagos, pueden ser portadores de la rabia, así que evite el contacto con animales salvajes y domésticos en la medida de lo posible. Después de una mordedura, arañazo o lametazo de un animal en la piel lesionada: lave bien la zona con agua y jabón, y busque atención médica en su localidad. Es posible que se le recomiende iniciar un tratamiento antirrábico después de la exposición, pero póngase siempre en contacto con su médico de cabecera a su regreso al Reino Unido para completar cualquier tratamiento necesario.

Más información

Consejos generales para los viajeros:
[www.travelhealthpro.org.uk/
factsheet/30/general-advice-for-
travellers](http://www.travelhealthpro.org.uk/factsheet/30/general-advice-for-travellers)

Consejos para visitor amigos y familiares: [www.travelhealthpro.org.
uk/factsheet/91/travelling-to-visit-
friends-and-relatives](http://www.travelhealthpro.org.uk/factsheet/91/travelling-to-visit-friends-and-relatives)

¿Qué debo hacer si no me encuentro bien?

Si tiene síntomas como fiebre (38 °C o más), una enfermedad parecida a la gripe, una erupción cutánea o una diarrea persistente o con sangre durante o después del viaje, debe buscar ayuda médica en su localidad.

No espere a volver al Reino Unido si se enferma en el extranjero, acuda a un médico o a una clínica.

No olvide informar a su médico de cualquier viaje al extranjero que haya realizado en el último año.

Si ha visitado una zona de riesgo de malaria, debe buscar atención médica inmediata si presenta fiebre de 38 °C o más (o cualquier otro síntoma que pueda ser malaria) en el periodo de un año desde su viaje.

© Crown copyright 2022.

Pueden solicitarse ejemplares gratuitos de este folleto utilizando el código de producto MOSFAM1ES Spanish en la web de Health Publications

1p 10K JUN 2022 (APS). Product code: MOSFAM1ES Spanish
UK Health Security Agency Gateway Number: 20121439

This leaflet is also available in Arabic, Bengali, French, Gujarati, Hausa, Igbo, Punjabi, Spanish, Swahili, Yoruba, Urdu, Xhosa and in BSL, large print, braille and Easy Read

Para pedir más ejemplares de este folleto, visite

www.healthpublications.gov.uk o llame al:

0300 123 1002(de 8 a 18 horas, de lunes a viernes).