



Ropa: En la medida de lo posible, lleve ropa de manga larga, pantalones, faldas y vestidos, calcetines y zapatos para evitar que los mosquitos le piquen la piel.

La ropa y las mosquiteras tratadas con Permethrin (permetrina, un insecticida) proporcionan una protección adicional contra las picaduras de mosquitos.



Mosquiteras: Si su alojamiento no tiene aire acondicionado o si duerme al aire libre, utilice mosquiteras tratadas con insecticida.

Compruebe que la mosquitera no esté rota y meta los extremos debajo del colchón.

También puede haber riesgo de picaduras de garrapatas y otros insectos; las mismas medidas de protección también ayudarán a reducir las picaduras de estos.

Hay más información disponible en www.travelhealthpro.org.uk



¿Qué debo hacer si no me encuentro bien?

La sospecha de malaria es una emergencia médica y debe tratarse o descartarse rápidamente. Si visita un país con riesgo de malaria y tiene fiebre (38 °C o más), síntomas parecidos a los de la gripe o cualquier otro síntoma inusual durante o después del viaje, debe buscar atención médica urgente. No espere a volver al Reino Unido si se encuentra mal; busque ayuda médica en el extranjero.

Otras infecciones, como el dengue y el virus del Nilo Occidental, también pueden causar enfermedades graves.

Si enferma después de su regreso, informe a su médico sobre los viajes al extranjero que haya realizado en el último año. Si ha estado en un país tropical, pida un análisis de sangre para la malaria.

Más información

Visite el National Travel Health Network and Centre (NaTHNaC)
<http://travelhealthpro.org.uk>

© Crown copyright 2022.

Pueden solicitarse ejemplares gratuitos de este folleto utilizando el código de producto MOSTRA1ES Spanish en la web de Health Publications

1p 10K JUN 2022 (APS). Product code: MOSTRA1ES Spanish
UK Health Security Agency Gateway Number: 20211413

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).



UK Health
Security
Agency

NaTHNaC

Evitar las picaduras de mosquitos

Consejos para los viajeros



En muchos países, las picaduras de mosquito pueden transmitir enfermedades como el chikunguña, el dengue, la encefalitis japonesa, la malaria, el virus del Nilo Occidental, la fiebre amarilla y el zika. Pueden provocar enfermedades graves y algunas pueden ser incluso mortales.

Evite las picaduras de insectos en todo momento, incluso durante el día. Es importante:



Taparse



Usar
repelentes



Usar
mosquiteras

Los mosquitos que transmiten el chikunguña, el dengue, el virus del Nilo Occidental, la fiebre amarilla y el zika pican principalmente de día y al atardecer.

Los mosquitos que propagan la malaria pican principalmente por la tarde y la noche.

¿Qué debo hacer antes de viajar?

Consulte los consejos sanitarios para viajar a sus destinos, incluidas las enfermedades y otros riesgos sanitarios de cada país y la mejor manera de reducirlos en las páginas de información por países de NaTHNaC: www.travelhealthpro.org.uk/countries.

Acuda a su enfermera, médico de cabecera, farmacéutico o a una clínica de viajes, idealmente entre 4 y 6 semanas antes de viajar, para que le aconsejen lo más adecuado para su viaje.

En algunos países se recomienda la vacuna contra la fiebre amarilla, y en algunos destinos pueden aconsejarse pastillas contra la malaria para protegerse de esta.

Si tiene problemas de salud, está embarazada o planea quedarse embarazada, es especialmente importante que reciba asesoramiento personalizado previamente, unas 6 u 8 semanas antes de viajar. Con una preparación cuidadosa, la mayoría de las mujeres embarazadas pueden viajar sin experimentar problemas de salud.



Tres maneras de evitar las picaduras de mosquitos



Repelente: Es importante utilizar un repelente de insectos tanto de día como de noche, en el interior y en el exterior, sobre cualquier piel expuesta.

Se recomienda a modo de primera elección un producto con **50 % de DEET**. Si no se tolera el DEET, se recomienda que utilice un repelente que contenga la formulación de mayor potencia disponible de **icaridina (20 %)**, **el aceite de eucalipto citriodora, hidratado, ciclado o el 3-etilaminopropionato**.

Recuerde:

- aplique el repelente de insectos según las instrucciones de la etiqueta, frote el repelente en la piel, asegurándose de cubrir toda la piel
- vuelva a aplicar el repelente de insectos con frecuencia, especialmente en países cálidos y después de nadar
- aplique el repelente después del protector solar (utilice un protector solar de factor 30 a 50, ya que el DEET puede reducir la eficacia del protector solar)
- el 50 % de DEET es seguro para las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia y para los bebés de más de dos meses
- si su bebé es menor de dos meses, asesórese con su médico o farmacéutico antes de viajar
- lleve consigo repelentes de insectos, en caso de que haya escasez en su destino