

VIAJES Y SALUD

8 de septiembre del 2008

SINOPSIS

Cada vez hay más personas que viajan de un país al otro. Sea por motivos laborales, de ayuda humanitaria, para ver amigos o por placer, se calcula que alrededor de 9 millones de personas se mueven anualmente entre Europa y los países subdesarrollados. El mundo está lleno de lugares exóticos, con playas paradisíacas y montañas de un verde indescriptible y ciudades con mucha historia. Viajar es un placer, pero... ¡ojo! Cada región es como es, y tal y como hemos ido evolucionando, los humanos nos hemos adaptado a nuestro hábitat y condiciones. Viajar al otro lado del mundo puede ser muy complicado si uno no se ha preparado antes.

QUEREMOS EXPLICAR

Cada viaje comporta un preparativo. Vayamos al mar, a la montaña, a una isla o al Polo Norte. Las cosas cambian. Sobretodo para los países subdesarrollados, donde el hábitat y las condiciones sanitarias no son como las que estamos habituados.

El Ministerio de Sanidad publica unos libritos con consejos para los viajeros exóticos. Haremos un repaso de algunas de sus recomendaciones.

Las enfermedades del lugar de destino no afectan tanto a los que viven allí. Pero para nosotros pueden ser nefastas si no somos precavidos. Esto del sistema inmunológico, el que nos protege de las invasiones externas, cambia según las personas y el país.



ÍTEMS PRINCIPALES

IR A OTRO SITIO

En su propio hábitat, la gente vive en un estado de equilibrio con los microorganismos locales y con las condiciones climáticas y la altitud de la región. Sin embargo, éste es un equilibrio inestable que puede ser alterado por factores como la llegada de un microorganismo poco familiar, por cambios en el clima o por situaciones de estrés poco habituales. Los cambios físicos y medioambientales que se producen en un viaje internacional alteran de una manera mucho más profunda este equilibrio.

De pronto nos plantamos en un ambiente nuevo, con condiciones ambientales nuevas, con microorganismos a los que nuestro cuerpo no está acostumbrado, etc. Una correcta planificación del viaje y la adopción de las medidas preventivas apropiadas pueden reducir notablemente los riesgos para la salud.

RECOMENDACIONES GENERALES

Evidentemente algunas recomendaciones están muy condicionadas por el lugar donde vayamos, pero siempre hay más riesgo en los países con climas húmedos y calurosos que en los sitios muy fríos (a nadie se le ocurriría vacunarte para ir a la Antártida, por ejemplo). Aquí van algunas recomendaciones generales para los climas tropicales que a Watson le gustará saber:

Es muy importante elegir ropa y calzado adecuados. Los vestidos deberán ser de fibras naturales (algodón, lino, etc.), ligeros, no ajustados y de colores claros, siendo aconsejable cambiarse de ropa a menudo. El calzado será amplio y ventilado para evitar infecciones por hongos. Puede haber considerables diferencias entre las temperaturas diurnas y las nocturnas a

cualquier altitud. En los locales climatizados y en los aviones la temperatura es fresca. El contraste entre temperaturas aumenta la predisposición a los resfriados que pueden prevenirse utilizando la ropa adecuada.

Se aconseja sacudir las sábanas y mantas antes de acostarse, así como la ropa y el calzado antes de vestirse, por si algún insecto u otro animal se hubiera ocultado en ellos. En caso de ropa secada al aire, es conveniente plancharla con mucho calor, así se mata los posibles organismos que se hayan podido instalar en ella.

El calor y la humedad excesivos y los esfuerzos exagerados en esas condiciones, pueden provocar desde agotamiento, pérdida de líquidos y sales minerales hasta un grave golpe de calor que haga necesaria una intervención médica de urgencia. En los casos de agotamiento se recomienda tomar té y bebidas ricas en sales minerales (zumos de frutas y legumbres, caldos de verduras, etc.). La exposición a los rayos del sol puede provocar graves y debilitantes insolaciones y quemaduras, especialmente en personas de piel clara. Una forma de evitarlo es ir adaptándose con una exposición progresiva, usar sombrero y gafas de sol y aplicarse cremas con filtro solar.

Las personas con problemas alérgicos, deben tener en cuenta la época estacional del país de destino y la posibilidad de que se produzca una crisis durante el viaje.

<u>UN HUECO PARA EL BOTIQUÍN</u>

Primero de todo, uno se tiene que informar muy bien del país donde va. No es lo mismo viajar a Viena que a Delhi. Tampoco es lo mismo estarse 15 días que tres meses. Ni viajar en autobús que en camello o burro. Y mucho cambia si vas de ciudad en ciudad que a la montaña, la jungla o el desierto. Cada país

tiene sus animales, su clima, y sus hábitos y aspectos sanitarios más o menos desarrollados. Vivimos con ciertas costumbres que en otros países no son posibles. Comer fruta sin pelar o embutido ibérico, beber agua del grifo, refrescar la bebida con cubitos o no ponerse crema solar, son algunos de estos ejemplos. Siempre nos tenemos que adaptar donde estamos, pero de viaje todavía más.

La comida, el ambiente, el agua, todo es diferente. Tenemos que ser conscientes que un nuevo destino conlleva un nuevo hábitat desconocido por nuestro cuerpo. Una persona habituada a beber agua del río no le va a pasar nada puesto que su organismo está habituado a una serie de condiciones. Pero si nosotros nos ponemos a beber agua de ese río nos puede pasar de todo.

Puede que esta agua esté llena de pequeños organismos que sean fatales para nuestro estomago. El problema que nos afecte a nosotros y no a los autóctonos es precisamente un término de adaptabilidad. Aunque parezca mentira cada uno de nosotros se ha ido adaptando a una variedad de hábitos donde vivimos. Cuando salimos de nuestro lecho estos hábitos pueden llegar a ser peligrosos si no paramos atención. Como consecuencia, los viajeros se exponen a una variedad de riesgos sanitarios en entornos no familiares. Sin embargo, muchos de esos riesgos pueden minimizarse adoptando las precauciones adecuadas antes, durante y después del viaje.

Como podía Watson olvidarse del botiquín. Es una de las cosas más importantes para los viajes exóticos. Hay muchos países que no tienen suficiente material sanitario como gasas, venas, esparadrapo, analgésicos, antidiarreicos, antihistamínicos (para las reacciones alérgicas agudas a una picadura, por ejemplo), suero oral, crema solar, termómetro, crema para quemaduras, crema para los golpes, iodo para las heridas, pastillas

potabilizadoras de agua, repelente de insectos, y amoníaco para las picaduras. Ante la duda lo mejor es traerse su propio botiquín. Sobretodo, cada uno de los medicamentos que llevéis en vuestro botiquín debéis conocerlos bien. Las dosis y cuando se deben tomar. No olvidéis que los medicamentos mal utilizados pueden causar graves problemas.

Lo mejor del viaje es que no tengáis que utilizar el botiquín nunca, pero qué tranquilidad que da tenerlo cerca.

CONSEJOS PRÁCTICOS DEL MINISTERIO DE SALUD PARA LOS VIAJEROS EXÓTICOS

El ministerio de salud publica cada año un informe para los viajeros. Les advierte de las posibles enfermedades del lugar de destino, las vacunas que se tienen que tomar antes de marchar y una serie de consejos prácticos para cuando se está en estos lugares. Con esta finalidad, el ministerio ayuda a prevenir o a reducir las consecuencias adversas para la salud del viajero. Las vacunas es un aspecto muy importante que trataremos en el siguiente apartado.

Del botiquín ya hemos hablado, y de las cosas prácticas que se tiene que tener en cuenta hay una larga lista. Empecemos por el sol, un superconsejo sobretodo para los más blanquitos. Hay países donde la exposición solar es mucho más elevada que la nuestra. Si uno no se protege la piel puede sufrir graves quemaduras. Pensad que nosotros no estamos hechos para aguantar ciertas temperaturas. Nuestra concentración de melanina en la piel (sustancia que le da color) es muy reducida en comparación a las personas que viven expuestos a él, como por ejemplo en África. Además, el intenso sol hace que las probabilidades de insolación aumenten. Así que no os olvidéis de llevar un buen gorro, gafas de sol para proteger los ojos, crema solar y sobretodo, beber

mucho agua para evitar una deshidratación. Como no se sabe de donde viene el agua, lo mejor y más recomendable es que siempre esté embotellada. Lo mismo sucede con las frutas o los refrescos. Se debe evitar comer alimentos crudos, como ensaladas, macedonias, helados y los productos lácteos no embasados. Si compráis una fruta, lavadla con agua potable y peladla. Aunque es en la piel donde se encuentran la mayor parte de las vitaminas, una fruta con piel sin lavar puede provocarnos diarreas de infierno. Los refrescos, auque haga mucho calor, nunca deben estar acompañados de cubitos de hielo, precisamente porque se desconoce el origen de esta agua. Más vale prevenir que curar. Otra cosa importantísima que deberíais hacer siempre no sólo de viaje, es lavarse las manos antes de cada comida. Quien sabe con qué habéis estado jugando antes.

Ha llegado la hora de hablar de los bichitos exóticos. Pueden ser muy bonitos pero también pueden llegar a ser una pesadilla. Serpientes, ratas, mosquitos, hay países donde estos animales son los que más predominan. Si están en una vitrina puedes hasta llegar a admirar sus colores y su grandeza, pero cuando los tienes a pocos metros o volando sobre tu cabeza... ¡huye! Una forma de evitar las picaduras de los mosquitos y otros insectos es protegerse siempre con repelente de mosquitos. Una cosa esencial de vuestro botiquín aventurero. Ir siempre ven calzados y que la ropa os tape el cuerpo, sobretodo al anochecer, cuando estos bichos comienzan su caza.

ENFERMEDADES LOCALES Y NUESTRO SISTEMA INMUNITARIO

Nuestro sistema inmunitario, el que nos protege de las invasiones exteriores como virus o bacterias, es diferente de persona en persona. Es por este motivo que el estado de salud del viajero también va a influir en la susceptibilidad a ciertas enfermedades, o en la capacidad de tolerar determinados fármacos utilizados en la profilaxis de algunas enfermedades que pueden afectar al

viajero. Muchos países son zonas endémicas de diferentes enfermedades. Me imagino que habréis oído hablar de la malaria, el tifus o la fiebre amarilla. En nuestro país sería muy raro que se desarrollaran este tipo de enfermedades, en cambio, el sarampión, la varicela o la gripe, son enfermedades propias de nuestro ambiente.

Seguro que alguna de ellas ya la habréis pasado. Como no estamos habituados al ambiente de ese país nos convierte en inmunodeprimidas, es decir, estamos más susceptibles a coger alguna enfermedad porque nuestro cuerpo no está habituado a los bichitos del nuevo lugar. Para evitar cualquier tipo de enfermedad infecciosa de grande calibre el viajero tiene que informarse bien de que tipo de vacunas son necesarias para cada país. Por otro lado, y dada la posibilidad de aparición de brotes epidémicos de diversas enfermedades, es necesario que esta información sea lo más actualizada posible. Es por este motivo que desde el mismo Ministerio de Sanidad se publica un listado actualizado de los brotes epidémicos de cada país. Toda esta información te la puede suministrar cualquier centro de salud internacional. Allí le dirán qué tipo de vacunas debe tomarse según el lugar de destino y si se requiere o no algún tipo de profilaxis.

MALARIA

Podríamos elegir muchas enfermedades que puede contraer un viajero. Esta no es la más habitual ni la más grave (aunque lo puede ser sin tratamiento). Es una enfermedad presente en más de 100 países provocada por un parásito llamado *Plasmodium*. Cada año enferman más de 500 millones de personas y un 40% de la población mundial puede contraerla. Los viajeros son de las personas más sensibles al parásito por los motivos que hemos expuesto. Este parásito se transmite por la picada de un mosquito llamado *Anopheles*. Induce ataques de fiebre y anemia en la persona infectada acompañados de

LEONART

escalofríos, dolor en las articulaciones y dolores de cabeza. En la malaria cerebral, los glóbulos rojos infectados obstruyen los vasos sanguíneos del cerebro. Puede dañar otros órganos vitales y a menudo conduce a la muerte del paciente. Afortunadamente para los viajeros (normalmente no para la gente que vive allí) hay tratamiento profiláctico a base de pastillas.

ÍTEMS SECUNDARIOS

LAS VACUNAS, UN MÉTODO DE PREVENCIÓN

Una vacuna consiste en inyectar una dosis muy reducida del parásito o virus o bacteria que se quiere evitar la infección, para estimular una respuesta inmunoprotectora del cuerpo. Este sistema evitará la enfermedad en la persona vacunada si se expone en un agente infeccioso. La prevención es mucho más segura que la cura.



INFORMACIÓN ADICIONAL















LINKS DE INTERÉS

Consejos del Ministerio para los viajantes:

http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/viajesInter/home.htm

Situación sanitaria por países:

http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/situacionSanitaria/home.jsp

Video de advertencia de epidemias de la Organización Mundial de Salud http://www.who.int/csr/es/

Publicaciones de la World Health Organization http://www.who.int/ith/en/