



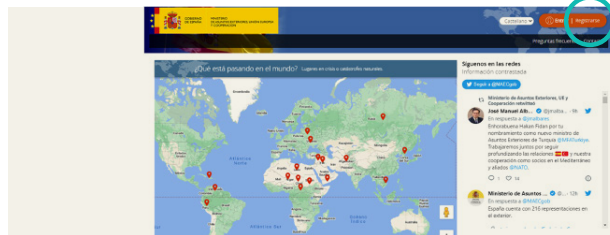
VIAJA SEGURO AL EXTRANJERO

CONSEJOS DE SEGURIDAD
Y SALUD A TENER
EN CUENTA CUANDO
PREPARAMOS NUESTRAS
VACACIONES

Para poder disfrutar de un viaje al extranjero sin que surjan incidencias, contratiempos o problemas de salud el mejor consejo es preparar el viaje con la suficiente antelación y siguiendo los consejos que ahora presentamos:

- 1 Registrarse en el **Registro de Viajeros del Ministerio de Asuntos Exteriores**. Es especialmente importante si los que van a viajar son menores en viajes de fin de curso o en estancias para aprender idiomas. La inscripción permitirá que el Ministerio pueda localizarles con mayor facilidad y prestarles ayuda en caso de emergencia.

<https://www.exteriores.gob.es/es/ServiciosAlCiudadano/Paginas/Registro-de-viajeros.aspx>



- 2 **Infórmese de los datos del país o zona a visitar**. Aconsejamos consultar la web del Ministerio de Asuntos Exteriores. Para ello en la página principal del Ministerio despliegue la pestaña “Servicios al ciudadano” y acceda en “Recomendaciones de viaje” al país al que va a viajar. Lea con atención todos los apartados, recomendándole que imprima y lleve al viaje la Ficha del País del apartado “información”, pues allí aparecen los datos de la Embajada y los Consulados de España, a los que podrá dirigirse en caso de emergencia.

- 3 Si va a viajar a un país de la Unión Europea o a algún otro país con Convenio en materia de Sanidad (este dato lo puede averiguar en la información del Ministerio de Asuntos Exteriores) debe solicitar la **Tarjeta Sanitaria Europea**. Si visita a cualquier otro país, debe contratar un seguro médico que cubra cualquier incidencia que pueda ocurrirle. Le aconsejamos que antes de contratar un seguro médico pida que le faciliten una lista de hospitales a los que podrá acudir y que valore si están suficientemente cerca del lugar concreto en el que usted va a pasar las vacaciones.

- 4 Compruebe la **caducidad de su pasaporte**. Hay países donde se exige que el pasaporte tenga un plazo de caducidad determinado a contar desde la entrada o salida del país. Recuerde que el **visado de entrada**, en los países que se solicita este trámite, debe hacerse en base al pasaporte que esté en vigor en el momento del viaje.

5 Es importante **imprimir los billetes** de avión y los justificantes de alojamiento a presentar en los hoteles y documentación similar, pues si solo los lleva en el móvil puede ocurrir que se quede sin batería, lo pierda o se rompa y surjan inconvenientes para seguir el viaje.

6 Antes de viajar **consulte** con su operadora de telefonía **si existe Roaming** en el país de destino y cómo ha de activarlo y desactivarlo. Si no existe Roaming en el destino (o en los países que deba cruzar hasta su destino), debe ser muy cuidadoso y llevar siempre el teléfono en "modo avión". Solo debe activarlo en aquellos lugares donde le proporcionen wifi gratuito y recordar activar el **"modo avión"** en cuanto haya acabado de utilizarlo. También puede comprar una tarjeta prepago en el lugar de destino o comprarla previamente por internet (en este caso debe asegurarse que realiza la compra a una empresa segura). Tenga mucho cuidado cuando viaje en un crucero, pues la conexión en el mar se realiza vía satélite y las tarifas que le van a cobrar son altas. Si viaja en familia debe estar al tanto de lo que hacen los menores con sus teléfonos.

7 Si viaja fuera de la zona Euro, es conveniente **llevar efectivo en la moneda del país que se visita**. No en todas las ocasiones va a poder pagar con tarjeta de crédito y en algunos países o zonas puede ser difícil encontrar un cajero. Además, las comisiones que le pueden aplicar por retirada de dinero en efectivo pueden ser muy elevadas. Recuerde que en verano es más difícil conseguir moneda extranjera, por lo que le recomendamos que la pida con tres semanas de anticipación.

8 Consulte el **tipo de enchufes y el voltaje** del país que visita y compre los adaptadores que necesite.

9 Aunque la contratación del hotel o alojamiento se realice a través de internet, es decir, a distancia, debemos saber que no existe en estos casos **"derecho de desistimiento"** en los 14 días siguientes a la contratación, en los contratos que prevén una fecha o un periodo de ejecución específica. Y en cuanto a los billetes de avión, no hay derecho de desistimiento; sí que hay posibilidad de cancelación con las condiciones que establezca la compañía. Por ello se recomienda contratar hoteles con gastos de cancelación gratuitos hasta pocos días antes del viaje o valorar la posibilidad de **contratar un seguro de viaje** que incluya todas las incidencias, incluida la devolución del importe en caso de huelgas.

10 Las ofertas de **viajes de última hora** pueden ser muy atractivas, pero antes de decidirse a contratar, sobre todo si el viaje es a zonas tropicales, debe pensar y valorar si es adecuado desplazarse sin haberse vacunado o tomado la quimioprofilaxis previa.

11 Infórmese sobre las **enfermedades tropicales endémicas** de los países que va a visitar, de las vacunas obligatorias, de las recomendadas y la de medidas de quimioprofilaxis en los casos en que sea recomendable. Recomendamos visitar la Web del Ministerio de Sanidad: [La salud también viaja. Consejos para el viajero internacional](#).

12 Pedir **cita**, al menos **con 2 meses de antelación** antes del inicio del viaje en los **"Centros de Vacunación Internacional"**. Los más cercanos al municipio de San Vicente del Raspeig son:

Sanidad Exterior

Dirección: Plaza de San Juan de Dios, 3 - 03010. Alicante
 Planta baja del Edificio de La Confederación Hidrográfica del Júcar
 Teléfonos: 965 01 94 40 / 41

Hospital General Universitario de Alicante

Dirección: Avenida Pintor Baeza, 12. 03010 - Alicante
 Servicio de Medicina Preventiva. Planta baja del edificio principal (torre C)
 Teléfono para solicitar cita previa: 965 93 33 46
 Horario para solicitar cita previa: días laborables de Lunes a Viernes de 8:30 a 14:30 horas
 Horarios consulta: Lunes, Miércoles y Viernes de 9 a 10 horas.
 Martes y Jueves de 12 a 13 horas

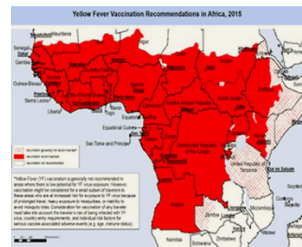
Además, puede visitar la página de Sanidad de **Autogeneración de Consejos Sanitarios** para su viaje, para conocer si es necesario acudir a un Centro de Vacunación internacional, según el país o zona a visitar. <https://sisaex-vac-cita.mscbs.gob.es/sanitarios/consejos/inicioAction.do>

RECOMENDACIONES DE VACUNACIÓN

VACUNAS OBLIGATORIAS

VACUNACIÓN CONTRA LA FIEBRE AMARILLA

La Fiebre Amarilla es una enfermedad vírica infecciosa aguda, que se transmite al hombre por la picadura de mosquitos del género Aedes. Muchos casos son asintomáticos; cuando hay síntomas, los más frecuentes son fiebre, dolores musculares, cefaleas, pérdida de apetito y náuseas o vómitos. Un pequeño porcentaje de pacientes tienen una evolución más grave, incluso mortal, con afectación de varios órganos (generalmente hígado y riñones). Puede haber hemorragias orales, nasales, oculares o gástricas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece la vacunación contra la Fiebre Amarilla. La vacuna lleva consigo la expedición de un Certificado Internacional de Vacunación, que algunos países exigen como requisito de entrada. La protección que confiere una única dosis de vacuna frente a la Fiebre Amarilla es de por vida, y la validez del certificado internacional de vacunación o profilaxis con una sola dosis, también.



Fiebre Amarilla en África



Fiebre Amarilla en América del Sur

VACUNACIÓN CONTRA LA MENINGITIS MENINGOCÓCICA

Es una enfermedad infecciosa aguda causada por la bacteria *Neisseria meningitidis*. Se producen casos esporádicos en todo el mundo. En las zonas templadas la mayoría ocurren en los meses de invierno. Hay brotes localizados en espacios cerrados donde conviven muchas personas (ej. residencias de estudiantes, cuarteles militares). En África Subsahariana, en una zona que se extiende a lo ancho del continente desde Senegal hasta Etiopía (el «cinturón de la meningitis» africano), se producen grandes brotes y epidemias durante la estación seca (noviembre-junio). La vacunación se considera para todos los viajeros a países del cinturón Subsahariano de la meningitis, y áreas con brotes epidémicos. La vacunación es obligatoria para viajar a Arabia Saudí durante el período de Peregrinación a la Meca.



VACUNACIÓN CONTRA LA POLIOMIELITIS

Algunos países libres de poliomielitis pueden exigir a los viajeros procedentes de países con notificación de presencia de poliovirus salvaje que se vacunen contra la poliomielitis para obtener un visado de entrada.

A nivel mundial, según los datos de la OMS, se ha observado transmisión activa en varios países. En 2023 en Pakistán, Afganistán, Madagascar y República Democrática del Congo. En 2022 en Mozambique, Madagascar, Malawi y Congo. Y en 2021 en Malawi.

VACUNACIONES RECOMENDADAS

FIEBRE TIFOIDEA

Es una enfermedad infecciosa producida por una bacteria, *Salmonella Typhi*, que se transmite por el agua y los alimentos contaminados. Su distribución es mundial. En países desarrollados la incidencia es muy baja, pero en los países en vías de desarrollo es una enfermedad frecuente. Los países más afectados se encuentran en África, Centro y Sudamérica, Oriente Medio y Sudeste asiático.

Existen dos tipos de vacuna: oral e inyectable. La vacunación se recomienda a los viajeros que se dirijan a zonas endémicas, sobre todo en viajes fuera de los circuitos turísticos y condiciones higiénico-sanitarias difíciles o en estancias prolongadas de más de 1 mes. Está especialmente indicada en países o zonas de riesgo donde dicha bacteria es resistente a los antibióticos. Dado que la efectividad de la vacuna es limitada, se debe considerar que la mejor prevención son las medidas higiénicas con los alimentos y bebidas (durante el viaje).

HEPATITIS A

Es una enfermedad infecciosa, transmitida por el virus de la hepatitis A, que posee una distribución mundial, apareciendo en forma de epidemias periódicas. Se transmite de persona a persona y por la ingestión de alimentos y bebidas contaminadas. La distribución es Mundial, pero es más habitual allí donde las condiciones sanitarias son deficientes y la seguridad del agua de bebida no está bien controlada.

La vacuna se prepara con virus de la hepatitis A inactivados. Se recomienda a todos los viajeros no inmunes que se dirijan a zonas endémicas.



HEPATITIS B

Es una enfermedad infecciosa transmitida por el virus B de la hepatitis, de distribución universal. Se transmite sobre todo por vía sexual, transfusiones sanguíneas, productos con sangre contaminada o por material contaminado (jeringas, tatuajes, piercing, acupuntura) y vertical perinatal madre-hijo. La hepatitis B se distribuye por todo el mundo, pero con diferentes niveles de riesgo. En algunas zonas de América del Norte, en el norte y el oeste de Europa, el Cono Sur de América del Sur, Australia y Nueva Zelanda, la prevalencia de la infección crónica es relativamente baja (menos del 2% de la población general).

Actualmente se utilizan vacunas elaboradas por ingeniería genética. La vacuna debe ser considerada para prácticamente todos los viajeros no inmunes que se desplacen a áreas con riesgo de infección de moderado a alto. Puede administrarse a los lactantes desde el momento del nacimiento.

CÓLERA

Es una enfermedad bacteriana intestinal aguda, producida por el *Vibrio Cholerae*. Se transmite por agua y alimentos contaminados. Las zonas endémicas se encuentran principalmente en África, Centro y Sudamérica y Sudeste Asiático. El riesgo de cólera para los viajeros es muy bajo y la mejor forma de prevenir la enfermedad son las medidas higiénicas con el agua y los alimentos (durante el viaje).

Se encuentra comercializada una vacuna oral inactivada.

TÉTANOS

Es una enfermedad producida por una toxina de la bacteria *Clostridium tetani*, que penetra en el organismo a través de heridas o erosiones en piel o en mucosas, sobre todo en heridas anfractuadas (bordes poco definidos, que puede tener pérdida de sustancia o estar sucia) por lo que es fundamental que ante cualquier herida la limpieza y desinfección sea concienzuda. Su distribución es universal.

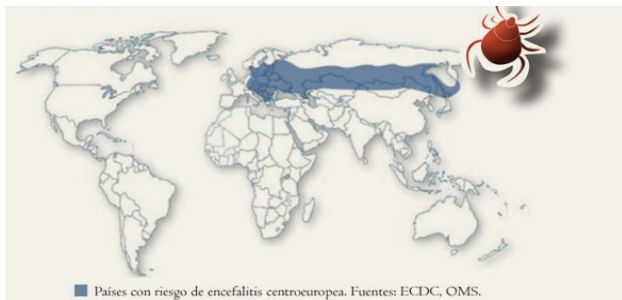
Todos los viajeros deben estar protegidos frente al tétanos. Cualquier forma de herida, desde un pequeño corte a un accidente de vehículos motorizados, puede exponer al individuo a las esporas.

ENCEFALITIS TRANSMITIDA POR GARRAPATAS

La encefalitis transmitida por garrapatas es una enfermedad grave de los seres humanos que afecta al sistema nervioso central. Se transmite por ciertas especies de garrapatas del género *Ixodes*. En diferentes regiones, se conoce con diversos nombres, entre los que se incluyen los de Encefalitis Centroeuropea, Primaveraestival, Euroasiática, Difásica, etc. Ocurre en regiones templadas de Europa y Asia, que se extienden desde el oeste de Francia hasta el norte de

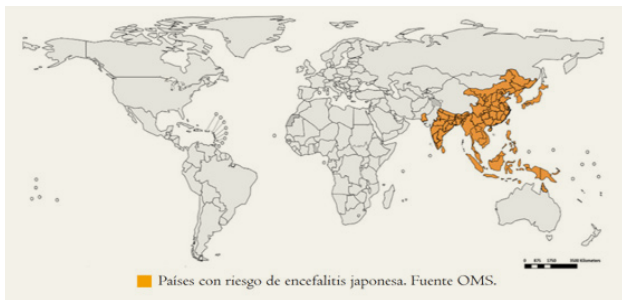
Japón. Se transmite por la picadura de garrapatas o por el consumo de leche de animales infectados.

Se recomienda la vacunación a los viajeros, especialmente, los cazadores, excursionistas, que caminen o acampen en zonas rurales o forestales de estos países, entre primavera y principios del otoño.



ENCEFALITIS JAPONESA

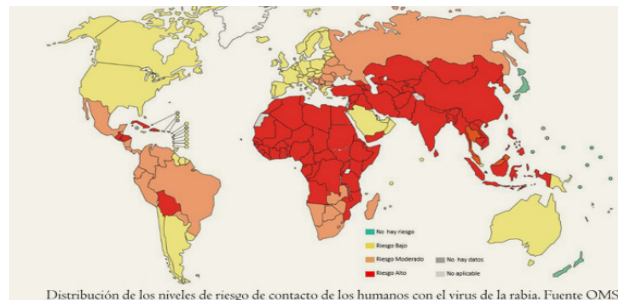
La Encefalitis Japonesa es una enfermedad vírica, endémica en algunas zonas rurales del Nordeste y Sudeste Asiático y Subcontinente Indio. Se transmite a través de picaduras de mosquitos infectados y está estrechamente relacionada con el medio rural, sobre todo en las granjas de cerdos y cultivos de arroz.



RABIA

Es una enfermedad vírica aguda que afecta al sistema nervioso central y se transmite al hombre por contacto directo (mordedura, secreción) con determinadas especies de animales (perros, gatos, zorros, murciélagos, mofetas, etc.). La rabia está presente en mamíferos de muchos países de todo el mundo. La mayoría de las muertes por rabia en África y Asia, que se estiman en 55.000, se producen en países en desarrollo. El riesgo para los viajeros a áreas o zonas consideradas de riesgo es proporcional a la probabilidad de contacto con mamíferos potencialmente rabiosos.

Se debe recomendar la vacunación pre-exposición a las personas con alto riesgo de exposición, como, el personal de laboratorio que trabaja con virus de la rabia, veterinarios, manipuladores y técnicos especialistas de animales, así como, otras personas que viven o viajan a zonas donde existe riesgo de rabia. Los viajeros que están muy expuestos al aire libre en zonas rurales (como, por ejemplo, al hacer footing, recorridos en bicicleta, senderismo, camping, excursionismo con mochila, etc.) pueden estar en riesgo aunque la duración del viaje sea corta, también personas que viajan a zonas aisladas o a zonas donde es limitado el acceso inmediato a la asistencia sanitaria apropiada o a países donde escasean los productos biológicos y las vacunas antirrábicas disponibles localmente podrían ser inseguras o ineficaces.

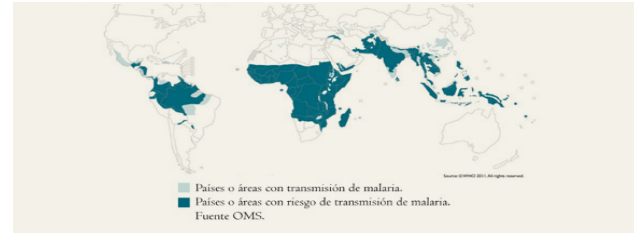


PREVENCIÓN PARA ENFERMEDADES QUE NO TIENEN VACUNA

PREVENCIÓN DEL PALUDISMO O MALARIA

El Paludismo o Malaria es una enfermedad muy extendida que afecta a prácticamente todos los países tropicales. Dado que esta enfermedad puede resultar grave, e incluso mortal, es importante hacer una prevención de la misma. En la actualidad no se dispone de una vacuna eficaz, la profilaxis se basará en la conjunción de las siguientes medidas:

- Ser conscientes del riesgo y conocer el periodo de incubación, los principales síntomas y la posibilidad de inicios de la enfermedad tardíos.
- Es importante cumplir el régimen quimioproláctico prescrito. En general se debe comenzar a tomar la medicación recomendada antes de la entrada en la zona palúdica, durante la estancia en la misma y después de haber salido de dicha zona, según la indicación del fármaco empleado.
- Dado que el tipo de profilaxis varía según la zona a visitar y que todos los medicamentos tienen efectos secundarios, la prescripción de los mismos deberá ser realizada de forma individualizada por el personal sanitario.
- Consultar inmediatamente con el médico para recibir un diagnóstico y un tratamiento adecuados, en caso de que aparezca fiebre a partir de 1 semana después de haber entrado en un área donde hay riesgo de paludismo y hasta 3 meses después (o, en raras ocasiones, incluso más tarde) de salir de ella.



El responsable de contagiar la malaria es el mosquito Anopheles, que se cría en agua dulce y poco profunda como charcos, campos de cultivo inundados o pequeños hoyos situados en el suelo. Las larvas ya son portadoras del parásito (Plasmodium) que solo puede ser transmitido a los humanos cuando el mosquito ya es adulto. El Anopheles suele picar al amanecer, al anochecer y por la noche. A pesar de tomar cualquier medicación preventiva, la posibilidad de contraer paludismo no desaparece de forma absoluta.

PREVENCIÓN DE LA VIRUELA DEL MONO (MONKEYPOX)

La viruela del mono (en inglés, Monkeypox) es una enfermedad zoonótica viral poco frecuente, endémica en algunos países de África occidental y central. El principal mecanismo de transmisión descrito en humanos ocurría a través de contacto directo o indirecto con mamíferos vivos o muertos, principalmente roedores o primates de zonas endémicas. Se había asociado con una transmisión limitada de persona a persona. En julio de 2022 se declaró una alerta sanitaria mundial por la aparición de casos en países de Europa y América donde no era habitual que aparecieran casos, con transmisión de persona a persona. Los síntomas suelen ser leves, comenzando con fiebre, dolor de cabeza, cansancio, ganglios linfáticos inflamados y dolor muscular. Posteriormente aparece una erupción en la piel en forma de lesiones planas que se llenan de líquido y se convierten en costras. Pueden surgir en la cara, manos, pies, ojos, boca, zona anal, perianal y genital, etc.

Se transmite por contacto físico muy estrecho con otra persona que tiene síntomas, lo que incluye tocarse, estar cara a cara de manera prolongada y principalmente mediante relaciones sexuales sin protección. El exantema, los líquidos corporales y las costras son particularmente infecciosos. También pueden infectar las prendas de vestir, la ropa de cama, las toallas y los cubiertos o platos contaminados.

Los síntomas duran entre 2-4 semanas y desaparecen en la mayoría de casos por sí solos sin tratamiento.

No hay un tratamiento específico para esta enfermedad. Existe una vacuna de disponibilidad limitada, recomendada para la población de riesgo.

PREVENCIÓN DEL DENGUE, CHIKUNGUNYA Y VIRUS DEL ZIKA

Estas tres enfermedades son transmitidas por los mismos mosquitos del género *Aedes*, comparten algunos signos clínicos. Aunque mucho menos importantes, también hay evidencia de otras posibles formas de transmisión: por vía sexual, por transfusiones sanguíneas y, en el embarazo, de la madre al feto.

Existe un riesgo significativo para los viajeros en áreas donde estas enfermedades son endémicas y en áreas afectadas por epidemia. No existe ninguna vacuna o profilaxis mediante tratamientos específicos antivirales. Los viajeros deben adoptar medidas para evitar las picaduras de mosquitos, y emplear los medios necesarios para evitar el contagio por transmisión sexual.

SÍNTOMAS DEL DENGUE Y ÁREAS ENDÉMICAS

Es transmitido por un mosquito del género *Aedes* y la enfermedad es causada por el virus del dengue, del que existen 4 serotipos diferentes. No se produce transmisión directa de persona a persona. Los moscos actúan como huésped reservorio en el Sudeste Asiático y en África Occidental. El dengue está extendido por regiones tropicales y subtropicales de América Central y del Sur, del Sudeste y Sur de Asia, así como en África.

Generalmente cursa con un cuadro asintomático y en otras ocasiones con síntomas similares a los de la gripe. De forma infrecuente, algunas personas evolucionan hacia un dengue grave, con complicaciones vinculadas a hemorragias graves, e insuficiencia orgánica.



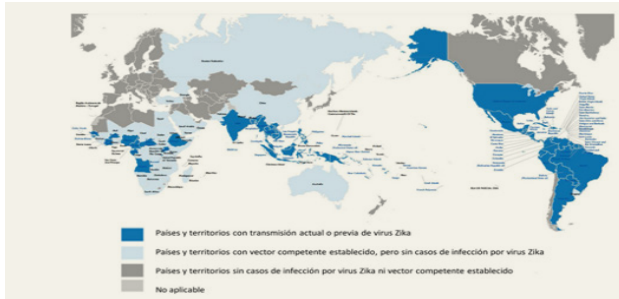
Zonas en las que se han notificado casos de dengue o hay riesgo de dengue. Fuente OMS

Áreas endémicas del Dengue

SÍNTOMAS DEL VIRUS DEL ZIKA Y ÁREAS ENDÉMICAS

La enfermedad produce, por lo general, una sintomatología leve que puede pasar desapercibida, principalmente febrícula, erupción cutánea, dolores articulares y musculares, y dolor de cabeza o cansancio. Suelen durar entre 2 y 7 días y, por lo general, se resuelven sin secuelas. Sin embargo, durante el brote de enfermedad por virus Zika ocurrido en la Polinesia Francesa en 2013 y en 2016 en Brasil se observó un incremento en el número de casos de microcefalia (perímetro craneal al nacimiento menor de lo normal) y trastornos neurológicos que se han relacionado con la infección previa por este virus.

No hay vacuna para prevenir las infecciones por el virus Zika ni tratamiento específico con antivirales disponible. Existe un riesgo significativo para los viajeros a áreas donde es endémico y a áreas afectadas por epidemias de virus Zika.



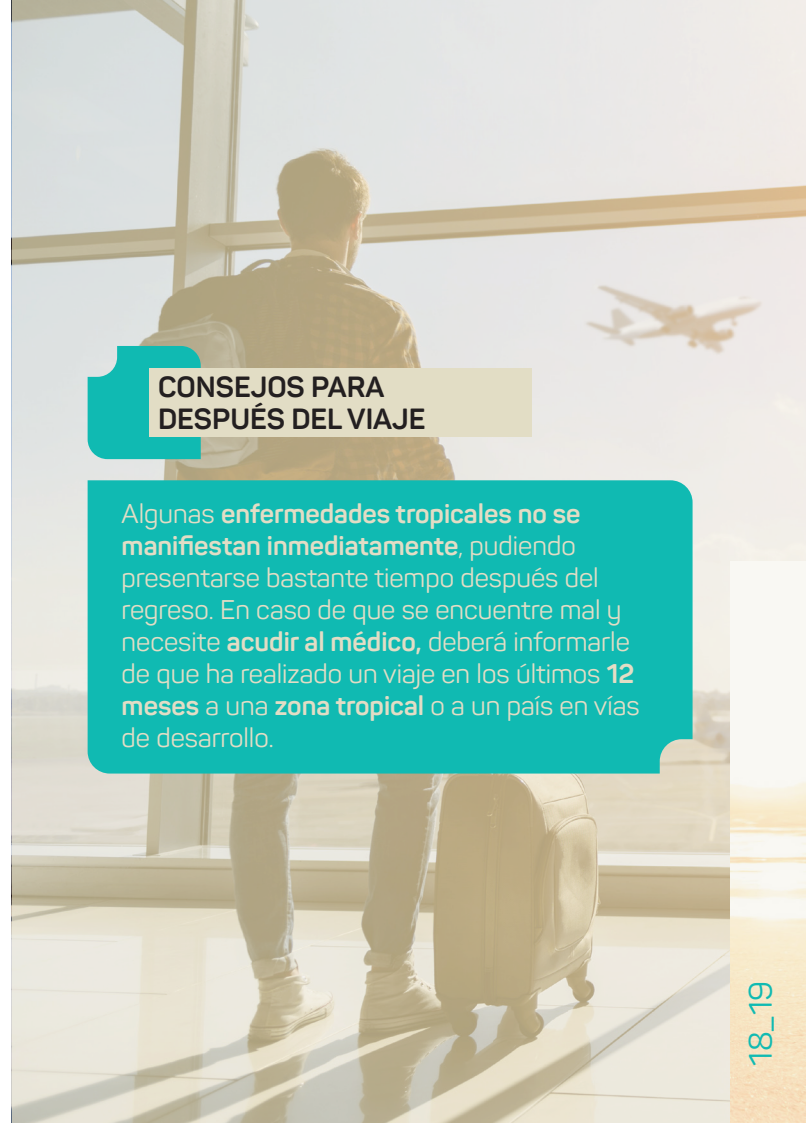
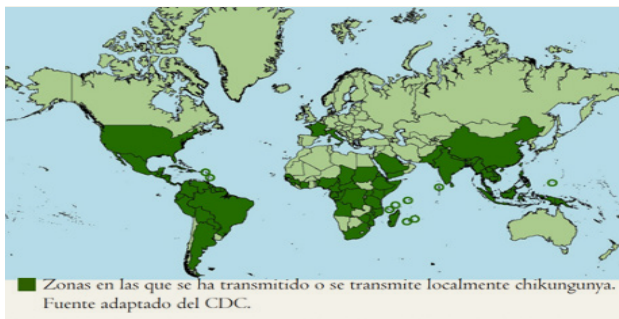
Áreas endémicas del Zika

SÍNTOMAS DEL CHIKUNGUNYA Y ÁREAS ENDÉMICAS

El Chikungunya era endémico en África, Sudeste Asiático y Subcontinente indio. Desde enero de 2013 ha emergido en América, extendiéndose rápidamente desde las islas del Caribe a Centro y Sudamérica.

Es una enfermedad viral caracterizada por fiebre alta (39°) e incluso dolor articular y muscular.

Existe un riesgo significativo para los viajeros a áreas donde es endémico y a áreas afectadas por epidemias de Chikungunya.



CONSEJOS PARA DESPUÉS DEL VIAJE

Algunas **enfermedades tropicales no se manifiestan inmediatamente**, pudiendo presentarse bastante tiempo después del regreso. En caso de que se encuentre mal y necesite **acudir al médico**, deberá informarle de que ha realizado un viaje en los últimos **12 meses** a una **zona tropical** o a un país en vías de desarrollo.



Ayuntamiento de
**San Vicente
del Raspeig**



Este folleto ha sido elaborado con una subvención de la Conselleria de Innovación, Industria, Comercio y Turismo.



**GENERALITAT
VALENCIANA**