



## Piense en su salud antes de hacer las maletas



Algunas agencias de viajes recomiendan un asesoramiento médico antes de las vacaciones, otras se limitan a cobrar el billete, la estancia y las interminables excursiones opcionales. Por lo mismo, algunos viajeros razonan que       donde vaya existan bichitos y enfermedades diferentes a las que yo conozco  mientras que otros sólo piensan “en los maravillosos paisajes que voy a poder disfrutar...”.

Varios estudios han demostrado que un gran porcentaje de viajeros no ha realizado ningún tipo de consulta cuando ya pisan el aeropuerto. Esto refleja que existe una escasa conciencia social al respecto. El número de movimientos intercontinentales aumenta de forma exponencial y no sólo es importante tomar medidas para prevenir el contagio individual de ciertas enfermedades, sino que la protección individual termina consiguiendo una protección colectiva, más o menos el mismo efecto que se busca con las vacunas.

En general una mujer embarazada no debe viajar a zonas tropicales, ya que tiene un riesgo más elevado que el resto de la población de contraer enfermedades, que afectarían tanto a ella como a su futuro hijo. Aun así, si no queda otra opción, el período más seguro es el segundo trimestre, entre las 18 y 24 semanas de gestación. Así mismo, los niños pequeños tampoco deberían viajar a un país con riesgo de enfermedades tropicales, aunque en nuestra experiencia es bastante habitual que al final lo hagan, sobre todo niños inmigrantes que se dirigen a su país de origen. En ningún caso parecería acertado realizar un viaje de turismo a un país tropical con un menor de dos años.

En nuestra consulta del viajero son frecuentes las risitas nerviosas, las pupilas dilatadas, las cejas elevadas y los rostros boquiabiertos. La intención es la de que el recuerdo de nuestras vacaciones tropicales sea la de paisajes selváticos que sólo habíamos visto en el cine, cascadas de agua imposibles, animales de documental y atardeceres en la playa de nuestros sueños. No queremos viajeros que nos cuenten el color del techo del hospital de su peor pesadilla. Y es que viajar a un país tropical es un auténtico placer y hacerlo bien, una obligación.

El [artículo](#) que hemos elaborado es de interés general para todo el mundo, como la bebida de cola más famosa: para los que asesoran, para los que sólo venden, para los que razonan, para los que sólo piensan...

- [Prevención en los viajes tropicales](#)

Por [Roi Piñeiro Pérez](#), [Milagros García-López Hortelano](#) y [Pablo Martín Fontelos](#). Sociedad Española de Infectología Pediátrica ([SEIP](#)).

Artículo publicado el 15-8-2012, revisado por última vez el 27-2-2013

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/piense-en-su-salud-antes-hacer-maletas>