



## Prevención en los viajes tropicales



El número de niños que realizan viajes internacionales durante las vacaciones ha aumentado en los últimos años. Cuando el destino es una zona tropical, esto supone un riesgo para la salud de toda la familia, en especial para las embarazadas y los niños pequeños. Al planificar un viaje de este tipo puede ser conveniente solicitar una consulta médica con la debida antelación para disminuir en lo posible el riesgo de adquirir ciertas enfermedades, unas solo molestas, pero otras muy peligrosas.

Un tipo de viajeros infantiles de especial riesgo son los hijos de inmigrantes que regresan temporalmente a visitar a sus familias que viven en zonas tropicales.

### ¿De qué zonas del mundo hablamos?

Por zona tropical deberíamos entender aquella franja situada entre el trópico de Cáncer y el trópico de Capricornio. En esta zona se encuentran la mayoría de los países de África, sudeste de Asia, Centroamérica y Sudamérica.

### ¿Qué debemos hacer ANTES del viaje?

Es recomendable pedir cita en un centro de vacunación internacional y consejo al viajero. Hay que programar el viaje con 4-6 semanas de antelación, no sólo por el tiempo de espera para la cita, sino porque además algunas vacunas precisan varias dosis o requieren que transcurra un tiempo para una correcta inmunización. Existen varias páginas web sobre este tema que pueden consultarse por Internet, como la del [Hospital Carlos III](#) o la del [Ministerio de Sanidad](#).

En el centro de vacunación internacional y consejo al viajero nos informarán sobre las diferentes medidas que existen para prevenir posibles enfermedades y nos proporcionarán, si es preciso, las vacunas y medicamentos que necesitamos.

### ¿Qué vacunas son necesarias para viajar?

En primer lugar, es importante estar al día en las vacunas del calendario vacunal infantil. Para asegurarse de ello conviene llevar el libro de salud del niño o la cartilla donde consten las vacunas a la consulta de consejo al viajero.

Por otro lado están las [vacunas no sistemáticas](#), que van a depender del país a visitar, del tipo de viaje y, por supuesto, de la edad, ya que algunas no pueden administrarse a niños muy pequeños. Nuestro artículo [Vacunas necesarias para viajes a países tropicales](#) trata con más amplitud este tema.

### Prevención del paludismo

El paludismo es una enfermedad muy grave, en ocasiones mortal, que se contagia por la picadura del mosquito *Anopheles*. Si hay riesgo de paludismo en el país que se visita de vacaciones se ha de ser muy consciente del peligro que supone.

Para prevenir el paludismo deben tomarse determinados medicamentos que tratan de impedir el desarrollo del paludismo en el más que probable caso de que nos termine picando un mosquito. El fármaco a utilizar dependerá de la zona visitada, de la época del viaje y, en el caso de los niños, de su peso y edad. Todo ello debería ser prescrito por un médico, si es posible especializado en medicina tropical. Los antipalúdicos deben tomarse antes,

durante y después del viaje para que la prevención sea totalmente efectiva, por lo que nunca debe olvidarse cuando ya estemos de vuelta en casa.

## ¿Qué cuidados debemos tener DURANTE las vacaciones?

Es recomendable tener en cuenta las siguientes recomendaciones generales con el fin de evitar los problemas de salud más frecuentes:

**Picaduras de mosquitos:** los mosquitos son los responsables de transmitir algunas enfermedades infecciosas graves como por ejemplo la malaria (que es otra forma de llamar al paludismo), el dengue o la fiebre amarilla.

- Ropa adecuada. Aunque la temperatura sea elevada debemos usar camisetas de manga larga y pantalón largo, mejor si las prendas son de algodón y de colores claros. Los zapatos deben ser cerrados y con calcetín. Todo ello son medidas físicas fáciles de aplicar para evitar picaduras.
- Repelente de mosquitos. Es fundamental. **Siempre** debe aplicarse **después del protector solar**, y no al revés, porque el protector solar puede tener sustancias que atraigan a determinados insectos. El repelente más utilizado es la N-dietilmetil-toludamina (DEET) al 30-40%.
- Consejos acerca de su aplicación: aplicarlo en zonas descubiertas y encima de la ropa. Evitar los ojos y boca, y con cuidado alrededor de las orejas. Cuidado al aplicarlo en las manos, ya que los niños se llevan las manos a la boca. Al llegar a casa lavar la piel con agua y jabón, pues es frecuente utilizar repelentes varias veces al día durante varios días.
- Mosquiteras para dormir. En los carritos de los bebés utilizar redes protectoras. Las mosquiteras pueden estar tratadas con insecticidas que matan a los mosquitos. En los hoteles de lujo suelen encontrarse sin problemas, pero conviene asegurarse.

### Quemaduras solares:

- Protección solar. Desde pantalla total en los bebés y en zonas tropicales, hasta una protección del 20-40 en zonas templadas. Hay que tener en cuenta que el riesgo de quemaduras aumenta con la altitud.
- Ropa clara y ligera, gorro con ala y gafas de sol.

### Diarreas:

- Agua. Siempre debe beberse embotellada o hervida durante al menos 3 minutos desde que se inicia la ebullición, ya que las condiciones de potabilidad no suelen ser adecuadas. Incluso siéndolo, nuestro aparato digestivo está acostumbrado a nuestra agua y no es raro cierto grado de inestabilidad gastrointestinal ante la ingesta de otras aguas potables. Por otro lado, es frecuente que en algunos países rellenen las botellas con agua del grifo (si es que hay grifo), por lo que debemos asegurarnos de que, antes de abrirlas, estaban correctamente precintadas. Por el mismo motivo, debemos emplear agua embotellada para lavarnos los dientes, no utilizar nunca hielo en las bebidas y no beber zumos ni otras bebidas de venta ambulante.
- No es recomendable consumir frutas o verduras frescas, aunque nos digan que han sido lavadas, pues probablemente el agua utilizada no será embotellada. Por ello es siempre mejor comer la fruta pelada por nosotros mismos y no abusar de las ensaladas. Tampoco es recomendable el pescado o la carne cruda ni los derivados lácteos no pasteurizados.
- Si a pesar de todo, durante el viaje comenzáramos con diarrea, lo más importante es evitar la deshidratación, ingiriendo líquidos como soluciones de rehidratación oral. Si no mejorásemos con la ingesta de líquidos o comenzásemos con vómitos o fiebre alta, deberíamos acudir a un médico.

### Accidentes e infecciones:

- Perros, gatos, aves, zorros, murciélagos y otros animales pueden transmitir alguna enfermedad grave como la rabia, por lo que no se les debe acariciar. Para evitar mordeduras, no dejar a los niños que den comida a los monos.
- No se recomienda bañarse en lagos ni en ríos, ni andar descalzo en sus alrededores o en algunas playas donde pasean los perros que pueden transmitir parásitos que entrarían a través de la piel. No hay problemas para bañarse en el mar ni en piscinas cloradas.
- Los niños están más en contacto con el suelo y la tierra, por lo que tienen mayor riesgo de contraer

infecciones por parásitos que están en el suelo. Para evitarlo es recomendable que utilicen calzado y que al sentarse en el suelo lo hagan sobre una toalla. La ropa no se debe secar sobre el suelo. Si se cuelga al aire libre para secarse, es recomendable plancharla para evitar infección por larvas de moscas.

Es muy conveniente preparar un pequeño botiquín con antitérmicos y analgésicos, material para el tratamiento de pequeñas heridas como gasas, tiritas y antisépticos locales, protectores gástricos, antihistamínicos, etc. Previamente hay que informarse del límite de medicamentos que pueden transportarse.

### **¿Y DESPUÉS del viaje, qué?**

Recuerde que siempre se debe completar el tratamiento para prevenir el paludismo.

Si a la vuelta del viaje tuviéramos fiebre o diarrea persistente lo mejor será pedir cita en un centro especializado en medicina tropical.

En todo caso, si el niño presenta cualquier problema de salud en las semanas/meses siguientes a la vuelta de las vacaciones, no olvide informar a su pediatra de que el niño ha vuelto de un viaje y la zona que ha visitado.

Documento elaborado por la [Sociedad Española de Infectología Pediátrica](#).

Artículo publicado el 9-8-2012, revisado por última vez el 30-4-2014

**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.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

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

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/prevencion-en-viajes-tropicales>