

# Recomendaciones para viajeros en **vacaciones de invierno**

A continuación se detallan las recomendaciones generales que todo viajero deberá tener en cuenta a la hora de organizar su viaje, independientemente del destino elegido.

## RECOMENDACIONES GENERALES



**Deberá contar con el calendario de vacunación al día.** No olvide que existen diferentes tipos de vacunas: las habituales, las recomendadas y las requeridas u obligatorias, como por ejemplo la vacuna contra fiebre amarilla (consulte al médico si en su caso particular debe aplicársela).



**Llevar un botiquín con medicamentos habituales,** tales como antialérgicos y analgésicos, y desinfectantes, apósitos, etc. relacionados con el destino y tipo de viaje.



**Con respecto a la prevención de diarrea del viajero, el lavado de manos es una de las medidas fundamentales.** Es importante no consumir alimentos en puestos callejeros y evitar los crudos como ensaladas y pescados. Las bebidas deben ser seguras (preferentemente envasadas), no beber agua de la canilla y no consumir hielo.

**Si visita lugares fríos o con nieve,** como el sur de nuestro país, recordar que es importante usar vestimentas adecuadas para las bajas temperaturas: se aconseja usar ropa en varias capas, deberá ser liviana, cómoda, y efectiva (conservando el calor y manteniendo el cuerpo seco).

Se recomienda el uso tanto de anteojos con protección para las radiaciones ultravioletas, como también de protectores solares para la piel y labios, evitando su deshidratación. Además, recuerde que un mayor consumo de líquidos y una dieta con alto aporte de calorías son fundamentales para mantener estable la temperatura corporal.

**Si visita lugares cálidos con playa**, como el Caribe, recuerde que a las precauciones para la exposición solar, se agregan las que aún siguen vigentes para la prevención de picaduras de insectos, ya que el dengue, chikungunya y zika continúan circulando en estos destinos. Resulta fundamental el uso de repelentes para la piel (en base a DEET por ejemplo) y el uso de repelentes para la ropa (en base a Permetrina). Las embarazadas merecen especial atención: deben consultar con el médico sobre las posibilidades de adquirir zika y sus consecuencias en el bebé.

Es importante que todo viajero consulte con el especialista para informarse sobre alertas o recomendaciones ante zika en el país a visitar.

En caso de viajar a **zonas con malaria**, además de la protección contra picaduras de mosquitos, será necesario el uso de medicación preventiva (profilaxis), que deberá ser indicada únicamente por un profesional.

Para prevenir **quemaduras solares** evitar la exposición entre las 11 y las 16 hs, usar protector solar para los adultos y pantalla solar para los niños, aun en los días nublados. Utilizar también gorros o sombreros y anteojos que filtren los rayos UV. Y asegurarse una adecuada hidratación, bebiendo al menos dos litros de agua por día.

Consulte al regresar de su viaje, en caso de presentar síntomas como: fiebre, diarrea o problemas respiratorios, mencionando los lugares visitados y las actividades realizadas.

Recuerde que usted tiene a disposición el servicio de Medicina del viajero de Swiss Medical Group, al que podrá consultar solicitando turno al 0800-777-7823 o mediante la web ingresando a: [www.swissmedical.com.ar](http://www.swissmedical.com.ar)



SWISS MEDICAL  
G R O U P