

# Consejo de salud: Viaje más saludable

## Antes de viajar<sup>1</sup>

- **Programe una cita con su proveedor de cuidado primario (primary care provider, PCP)** para recibir vacunas específicas del destino y para hablar sobre cualquier preocupación de salud que pueda tener.
- **Asegúrese de estar al día con sus vacunas de rutina**, incluidas sarampión-papera-rubéola. Las enfermedades infecciosas como el sarampión pueden propagarse rápidamente en grupos de personas no vacunadas.
- **Considere el seguro de viaje** si su seguro de salud no cubre el cuidado médico en el extranjero (la mayoría de los planes no lo hacen), asegúrese de tener un plan para recibir cuidado médico en el extranjero en caso de problemas de salud o viajes inesperados.
- **Verifique los avisos de viaje** para conocer los riesgos de salud específicos del destino y las preocupaciones de seguridad. Visite [travel.state.gov](https://travel.state.gov) para los últimos avisos de viaje.

Empaque de manera inteligente. Es una buena idea llevar un kit de salud para viajes cuando viaje. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan llenar su kit de salud para viajes con sus medicamentos con y sin receta (suficiente para durar todo su viaje, más un poco extra), un botiquín de primeros auxilios, repelente de insectos, protector solar (SPF15 o superior), aloe para quemaduras del sol, desinfectante de manos a base de alcohol, tabletas de desinfección de agua, un par extra de lentes de contacto o anteojos si es necesario, un termómetro y su tarjeta de seguro de salud.

## Durante su viaje<sup>1</sup>

- **Lávese las manos regularmente.** Si no hay agua y jabón disponibles, use desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol. Lávese las manos antes de comer y beber, después de visitar mercados de alimentos y después de tocar animales vivos.
- **Asegúrese de beber mucha agua** para evitar la deshidratación. Lleve consigo una botella de agua para que siempre tenga agua para beber.
- **Elija alimentos que hayan sido completamente cocinados** y se sirvan calientes, ya que el calor alto mata la mayoría de los gérmenes que causan diarrea del viajero y otras enfermedades transmitidas por alimentos.
- **Descanse adecuadamente** para mantenerse saludable y sentirse lleno de energía durante su viaje. Si es un viaje de negocios, dormir lo suficiente le ayudará a ser productivo y estar alerta durante su jornada laboral.



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan no beber agua del grifo mientras viaja internacionalmente. Esto incluye tragar agua al ducharse o al cepillarse los dientes. Cepílese los dientes con agua embotellada o desinfectada. Trate de no usar hielo en países en desarrollo, ya que es probable que se haya hecho con agua del grifo.<sup>1</sup>



## Consejos para reducir el desfase horario<sup>2</sup>

- **Llegue temprano.** Intente llegar a su destino 1 o 2 días antes de un evento o reunión importante para darle tiempo a su cuerpo para adaptarse.
- **Duerma bien** al menos unas cuantas noches antes de su viaje, incluida la noche anterior al viaje, para no comenzar su viaje ya privado de sueño.
- **Adáptese a la hora local** no durmiendo hasta la noche local. Si tiene mucho sueño durante el día, trate de tomar siestas cortas para sentirse mejor, pero aún así dormir por la noche.
- **Coma comidas pequeñas** para evitar problemas estomacales. Ajuste sus comidas a los horarios locales de comida.
- **Hidrátese** con mucha agua antes, durante y después de su vuelo para contrarrestar los efectos del aire seco de la cabina. La deshidratación puede empeorar los síntomas del desfase horario. Evite el alcohol y la cafeína, ya que pueden deshidratarlo y afectar su sueño.

### Fuentes:

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/survival-guide>. 2022. Consultado en junio de 2024.
2. Clínica Mayo. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/jet-lag/symptoms-causes/svc-20374027>. 2022. Consultado en junio de 2024.