

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR MOSQUITOS

Malaria o paludismo, **dengue**, **chikungunya**, **zika**... son enfermedades muy extendidas en zonas tropicales y alguna de ellas puede ser grave e incluso mortal. No hay vacunas frente a ellas. **La única forma de protegerse es evitar la picadura.** Para ello se recomienda:

- Ir cubiertos con ropa de manga y pernera larga y de colores no llamativos.
- Evitar perfumes y colonias.
- Tener especial precaución al AMANECER y ATARDECER
- Dormir con mosquitera impregnada en **permetrina** y/o utilizar aire acondicionado si es posible.
- Uso de repelentes sobre la piel cada 6/8 horas y también después de baños en el agua. Usar repelentes a base de **DEET superior al 40%**, **IR3535**, **icaridina** o **picaridina**.



DIARREA DEL VIAJERO

Es una de las causas más frecuentes de enfermedad en viajeros. Se aconseja:

- Uso de agua embotellada, tanto para beber como para higiene dental.
- Evitar el hielo.
- Ingerir los alimentos cocinados, hervidos o pelados
- Realizar higiene de manos con frecuencia.
- Ante cualquier episodio de diarrea NO se recomiendan antidiarreicos (loperamida).

RECUERDE
¡Todo cocinado, hervido o pelado!

Tratamiento

- **HIDRATACIÓN** con Suero Oral: Diluir 1 sobre en 1 litro de agua embotellada y beberlo a lo largo del día.
- En caso de **DIARREA GRAVE** con sangre o moco en las heces y fiebre se recomienda **ACUDIR A UN CENTRO HOSPITALARIO**.

RECOMENDACIONES GENERALES:

- Registrarse en el Ministerio de Asuntos Exteriores.
- Seguro de enfermedad con derecho a repatriación.
- ANIMALES: En caso de mordedura o arañazo, debe lavarse bien la herida con agua y jabón y acudir a un centro sanitario inmediatamente para valorar vacunación.
- No bañarse en ríos, lagos (aguas dulces).
- Ir siempre con calzado. En playas salvajes evitar contacto directo con la arena (calzado y toalla).

*Durante el embarazo se desaconseja viajar a zonas tropicales. En la planificación del mismo se recomienda a todas las personas que viajen a zonas de Zika que pospongan el embarazo (**mujer: dos meses, hombre: 3 meses**, desde el regreso del viaje o de la presencia de síntomas).*

AL REGRESO:

- Si aparece fiebre >37.8° hasta 3 meses después del viaje o diarrea profusa con sangre y/o moco: **puede acudir SIN CITA (no es necesario ser del área sanitaria)**. Recuerde que la **vacunación antirrábica** sólo se dispensa en Centros de Referencia.
 - Lunes-Viernes **8:00-12:30h** UNIDAD DE MEDICINA TROPICAL Y DEL VIAJERO del H Carlos III.
 - Desde las 12:30h **en adelante**, fines de semana y festivos: **URGENCIAS** del H La Paz.
- Si presenta problemas de salud relacionados con el viaje: lesiones en la piel, diarrea intermitente o prolongada, pérdida de peso, etc. o si ha realizado un viaje muy largo, de mucho riesgo y/o con incidencias importantes de salud durante el mismo, **PUEDA PEDIR CITA (no es necesario ser del área sanitaria)** en consultas de Medicina Tropical para revisión: acudiendo al mostrador de Admisión del H. Carlos III, llamando al **91 733 86 79** o a través de su Médico de Atención Primaria.
- Información M. Tropical **91 453 25 00** (extensión 4304). Pediatría (menores 17 años) **91 727 72 01**.

Páginas de interés:

- ➔ <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/home.htm>
- ➔ <http://www.madrid.org/saludviajero/>