

Viajes seguros: una buena planificación es el pasaporte a una buena salud

Por Teddi Dineley Johnson

Sus valijas están listas, ya cerró el correo y acaba de dejar al perro en la guardería. Está a punto de embarcarse en un viaje muy esperado y está seguro de que ya pensó en todo. Pero, ¿es así? Desde vacunas hasta gérmenes en los aviones, viajar en la actualidad es mucho más complicado que en el pasado, cuando el padre ataba las valijas en el techo de la camioneta y toda la familia simplemente se metía adentro. Estar saludable y seguro cuando viaja es muy importante, y los preparativos deben comenzar varias semanas antes del viaje.

“Lamentablemente, hoy en día viajar implica ciertas tensiones,” expresó la Dra. Phyllis Kozarsky, profesora de medicina y enfermedades infecciosas en Emory University y asesora para viajes de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).

La preparación puede aliviar una gran parte de las tensiones que surgen por el viaje, al igual que los simples hábitos como el lavado de manos frecuente, que es siempre una de las mejores formas de protegerse contra las infecciones.

Viajar forma parte del estilo de vida de los

estadounidenses tanto como el fútbol americano. Ya sea un viaje en automóvil para visitar a familiares que viven en otro condado durante el fin de semana o volar hasta Fiji, una buena planificación puede ser el pasaporte a la salud y la seguridad.

Los viajes en avión y su salud

Según los CDC, cerca del 14 por ciento de los estadounidenses adultos pasaron al menos una noche fuera de los Estados Unidos en el año 2007, y hubo más de 64 millones de viajes al exterior.

Antes de ajustarse el cinturón de seguridad para viajar, consulte el sitio web sobre salud para el viajero de los CDC en www.cdc.gov/travel. El sitio cuenta con páginas específicas para cada destino y noticias sobre las vacunas necesarias y los brotes de enfermedades en cualquier lugar del mundo.

Además, los CDC aconsejan averiguar con su proveedor de su seguro sanitario para asegurarse de tener cobertura si se enferma o se lesiona durante el viaje.

Se recomienda registrar su viaje al exterior con el Departamento de Estado de los Estados Unidos antes de emprender el viaje. El servicio gratuito le dará la tranquilidad de saber que podrá ser contactado en caso de emergencia. Además, en caso de un desastre natural, como un terremoto, un huracán o un tsunami, las autoridades estadounidenses sabrán dónde se encuentra y podrán asistirlo mejor. Para obtener más información, visite <https://travelregistration.state.gov>.

Si su destino requiere inmunizaciones, los expertos en salud de viajeros recomiendan que haga una consulta con su proveedor de atención médica de cuatro a seis semanas antes del viaje. Las vacunas pueden demorar un cierto tiempo en tener efecto, y algunas inmunizaciones deben aplicarse en serie. También consulte con su departamento de salud local, ya que pueden proporcionarle las vacunas o los medicamentos que necesitará para el viaje. Y cuando esté listo para colocarse la vacuna, pregunte al proveedor de atención médica sobre otras formas de proteger su salud mientras viaja.

Esté preparado para experimentar una descompensación horaria si viaja a través de tres o más diferentes zonas horarias. Esto es muy común y ocurre porque lleva un cierto



Fotografías y material gráfico gentileza de iStockphoto

> Dato: Los estadounidenses hicieron más de 64 millones de viajes fuera del país en el año 2007. Recuerde estar listo para el suyo.

tiempo para que su “reloj corporal” se adapte a la hora del nuevo destino. Cuando viaja, los ritmos diarios del sueño y la vigilia pueden estar desfasados con el nuevo entorno.

Salir a la luz del día tan pronto como sea posible puede ayudar a que su cuerpo se adapte más rápidamente a la nueva zona horaria.

Prepare un botiquín para viaje

En general, ya sea que viaje al exterior o al estado contiguo, siempre es recomendable preparar un botiquín para viaje que incluya elementos de primeros auxilios generales y sus medicamentos recetados. Y lleve un suministro adicional de sus medicamentos recetados. Si se va por dos días, no lleve dos comprimidos solamente. Lleve todo el frasco porque podría decidir quedarse más días, o podría quedarse varado.

Para armar el botiquín, recorra los pasillos de su farmacia favorita y piense en todo lo que podría necesitar si tiene una enfermedad menor mientras está de viaje. Si usted es propenso a tener migrañas, por ejemplo, esté preparado para no encontrarse en la habitación del hotel a las 11 p. m. con un terrible dolor de cabeza y sin analgésicos de venta libre.

Su botiquín también debe incluir un desinfectante para manos a base de alcohol, vendas y crema con antibiótico. Además agregue un par de anteojos recetados o lentes de contacto adicional, su tarjeta de seguro de salud, su historial médico, laxantes y medicamentos para la diarrea.



No olvide su sentido común

Cuando la gente está de vacaciones, tiende a relajarse un poco más de lo normal con respecto a las reglas, expresó la Dra. Phyllis Kozarsky de Emory.

“Las cosas que tal vez no hagan en su hogar, las harán durante las vacaciones, como andar en motocicleta sin casco” comentó, observando que la gente tiende a beber más cuando está de viaje, tener sexo casual y sin protección o hacerse tatuajes o perforaciones corporales sin tener en cuenta los riesgos de enfermedades.

Aunque esté fuera de su hogar, no significa que esté bien ignorar la salud y la seguridad. Puede estar tomándose unas vacaciones de su vida diaria, pero no se tome unas vacaciones del sentido común.



American Public Health Association

>> Para obtener más consejos de viajes saludables, visite www.cdc.gov/travel