

Nueva York

Chek-list



travelview.es®

TU PUNTO DE INFORMACIÓN



Estatua de la Libertad

Chek-list de Equipaje de mano

Sistema electrónico para la autorización del viaje (ESTA) a EEUU

Desde el 12 de enero de 2009, todos los ciudadanos españoles que viajen a EEUU por ocio o turismo tendrán que registrarse en <https://esta.cbp.dhs.gov/esta/esta.html> 72 horas antes de embarcar en un avión o en un crucero con destino al país. La autorización electrónica que se obtiene (ESTA) dura dos años.

Normativa de Líquidos

Sólo le está permitido llevar en su equipaje de mano pequeñas cantidades de líquidos. Tienen que ir en pequeños contenedores con una capacidad individual máxima de 100 ml. Cada pasajero tiene que empaquetar estos contenedores en una bolsa transparente de plástico con autocierre de no más de un litro de capacidad máxima (aproximadamente de 20 x 20 cm.), para facilitar la inspección de estos productos en los controles de seguridad. Los pasajeros deberán proveerse de dichas bolsas antes del inicio de su viaje.

Chicles

No olvide echarse en el bolso o equipaje de mano unos chicles para evitar el posible dolor de oídos en el despegue y aterrizaje.

Euros para la vuelta

Guarde en su cartera algunos euros para el regreso a España. Probablemente los necesitará para coger un taxi de vuelta a su casa.



Vista de Manhattan



Radio City Hall



George Washington

Chek-list de Equipaje de mano

Contenido	
	DNI
✓	Pasaporte
	Visado
	Carta de invitación
✓	Autorización de viaje ESTA
	Pasaporte traducido
✓	Autorización para viajar a menores
✓	Carnet de conducir
	Carnet de conducir Internacional
	Tarjeta Sanitaria Europea
✓	Seguro de viaje
✓	Billetes electrónicos
✓	Bonos de hotel/Dirección
✓	Reservas de entradas
✓	Dossier de viaje
✓	Pdf de Guía
✓	Planning Day
✓	Dinero en efectivo (Dólares + Euros)/tarjetas de crédito (Visa, Mastercard o American Express)
✓	Móvil/Cargador
✓	Adaptador de enchufe*
✓	Bolígrafo/Libreta
✓	Chicles
✓	Suéter
✓	Ocio para el avión
✓	Ropa interior
✓	Set de coser/Imperdibles

Contenido	
✓	Cámara de Vídeo/fotos
✓	Tarjetas de memoria y cargador / baterías

A tener en cuenta	
✓	Gafas/lentillas
✓	Líquido de lentillas (máximo 100 ml.)
✓	Medicamentos y recetas
✓	Informe Médico en inglés
✓	Toallitas húmedas y pañuelos desechables

Tarjeta de crédito

A la llegada a su hotel pueden pedirle una tarjeta de crédito, en la que le cargarán todos los extras que pudiese ocasionar durante su estancia.

*Enchufes

En Estados Unidos se utilizan enchufes de dos clavijas planas; por eso, no debe olvidar en su equipaje un adaptador. Existen adaptadores universales que sirven para más de 150 países.

Equipaje de mano

Normalmente las compañías aéreas permiten en clase turista subir a bordo un bulto de más o menos 10 kg, 50 cm de largo por 40 cm de ancho y por 20 cm de alto. En clases superiores se admiten 2 bultos, aparte del bolso o pequeña cartera, un abrigo, ordenador portátil, entre otros accesorios.

Servicio Roaming

Recuerde contactar con su compañía de telefonía móvil antes de emprender su viaje para que le informen sobre los operadores del país que visita, así como de las tarifas –orientativas ya que el precio final depende del valor de la moneda local-. Los teléfonos móviles de España, al igual que casi todos los países, utilizan la tecnología GSM y se enganchan en la banda de los 900 Mhz o 1800 Mhz. Si viaja a Japón y Estados Unidos, asegúrese de que su móvil es compatible con su tecnología.

Diferencia horaria

La diferencia horaria entre España y Nueva York es de -6h.

Móvil cargado

Aconsejamos viajar con el móvil cargado para no quedarse sin batería antes de llegar a su destino.

Muda en el equipaje de mano

Para evitar quedarse sin ropa en el caso de extravío de su maleta o retraso de su vuelo, no olvide meter en su equipaje de mano una muda.

Prohibido volar con mecheros

Las autoridades estadounidenses han prohibido volar con mecheros en el equipaje de mano. Si es fumador, échese en el bolso una caja de cerillas.

Datos del Hotel

Lleve encima el nombre, dirección y teléfono del hotel en el que se aloja, ya que se lo piden en el control de inmigración.

Moneda

La moneda de curso legal en Nueva York es el dólar, que puede obtenerse en cualquier banco español o a su llegada al país. En muchas ocasiones esta última opción es la más recomendable. Es obligatorio viajar a Nueva York con tarjeta de crédito aunque vaya a realizar todos los pagos en efectivo.



Vista de Nueva York

Chek-list de Maleta



Pérdida de maleta

Si va a viajar acompañado, le aconsejamos repartir el equipaje en dos maletas, ya que en caso de pérdida dispondría de ropa. No olvide anotar en su maleta su nombre, dirección y email.

Viajar con 2 maletas

A la hora de preparar la maleta tenga en cuenta que cada viajero en clase turista debe facturar una maleta que no exceda de 20 kilos. Por eso, las maletas rígidas (suelen pesar 2 ó 3 kilos) no son muy recomendables para volar. Si viaja en clase preferente, el límite está en los 30 kilos y en primera clase las maletas pueden llegar a pesar 40 kilos. Si su equipaje sobrepasa estos límites tendrá que abonar por cada kilo extra, normalmente, un 1% de la tarifa de ida de su vuelo. Estas tasas varían dependiendo de la compañía con la que viaje.

Si tiene pensado realizar compras en Nueva York, no hace falta que lleve otra maleta, encontrará tiendas que venden maletas baratas.

Nuevas medidas de maletas

Distintas compañías aéreas de Estados Unidos, entre ellas American Airlines, Continental, United, Delta y Northwest, han reducido el tamaño permitido del equipaje de mano. Las nuevas medidas establecen un límite de 114,30 centímetros lineales; es decir, 23 cm. de largo, 36 cm. de ancho y 59 cm. de alto. Quien supere el volumen, deberá pagar una carga adicional. Las líneas americanas además cobrarán cada bulto por separado y han disminuido el peso de las maletas.

Si los viajeros toman un vuelo en Estados Unidos y hacen escala en otro aeropuerto del país, deberán abonar dos veces por su equipaje si ha superado los límites establecidos.



Puente de Manhattan



Edificio de las Naciones Unidas



Contenido	
Ropa informal	
	Pantalón/Falda
	Camisetas de algodón
	Camisas de manga larga
	Ropa Interior
	Chaquetas/Jerséis
	Chubasquero
	Calzado
	Calcetines/Pantis/Medias
	Sombrero/Gorra
Ropa de baño	
	Bañador
	Chanclas
Ropa de Abrigo	
	Anorak/Plumífero
	Guantes/Bufanda/Gorro
	Calcetines gruesos/pantis de lana
	Botas
	Pantalones forrados
	Ropa interior térmica

Contenido	
Ropa de Etiqueta	
	Pantalón/Falda/Vestido
	Camisa/Blusa
	Calzado/calcetines/pantis
	Chaquetas/Chaquetón
	Corbata
	Jerséis
Ropa para dormir	
	Pijama
	Calzado
	Gafas de descanso
Accesorios	
	Lentillas y gafas de repuesto

Temperaturas	Mínima	Máxima	Época de llluvias
Enero	-3.7	3.1	
Febrero	-2.8	4.6	
Marzo	1.6	10	•
Abril	6.6	16.2	•
Mayo	12.1	22.1	•
Junio	17.2	26.7	
Julio	20.2	29.6	•
Agosto	19.6	28.7	•
Septiembre	15.6	24.6	
Octubre	9.8	18.5	
Noviembre	5.1	12.2	•
Diciembre	-0.7	5.8	

Clima

Debido a que en Nueva York en invierno, de diciembre a marzo, se pueden llegar a alcanzar con facilidad temperaturas de 15-20° bajo cero, suele nevar y sopla viento gélido, todos los establecimientos y hoteles están perfectamente equipados con potentes sistemas de calefacción.

En primavera suele llover y las temperaturas suaves.

En verano en Nueva York se pueden alcanzar fácilmente los 35°C. En algunas ocasiones la humedad es muy alta.

En Otoño el clima de Nueva York se caracteriza por temperaturas bajas y por la escasez de precipitaciones.



Contenido	
Botiquín	
Material de Curas	
✓	Tijeras de punta redonda
✓	Pinzas
✓	Gasas/Vendas
✓	Tiritas/Esparadrapo
✓	Solución antiséptica
Estreñimiento	
✓	Supositorios de glicerina
Diarrea	
	Loperamida (diarrea leve)
	Suero Hiposódico
	Fluoroquinolonas o Trimetoprim-Sulfametoxazol (diarrea severa)
	Otilonio Bromuro
Acidez Gástrica	
✓	Almagato
✓	Antiespasmódicos
Meteorismo (acumulación de gases)	
✓	Dimeticona
Tratamientos de infecciones	
	Cefuroxina axetilo
	Claritromicina
	Diacetilmidecamicina
	Amoxicilina
Miorrelajantes	
✓	Tetrazepam
✓	Paracetamol-metocarbamol

Contenido	
Botiquín	
Quemaduras	
	Gasas
	Pomada con sulfadiazina-argéntica
Protección Solar	
✓	Crema fotoprotectora
✓	Cacao labial
Dolor	
✓	Ácido acetilsalicílico
✓	Ibuprofeno
Fiebre	
✓	Paracetamol
✓	Termómetro sin mercurio
Mareo	
✓	Dimenhidrinato
Alergias	
✓	Desloratadina
✓	Cetirizina
✓	Descongestionante-Pseudoefedrina
Purificación del agua	
	Tabletas de cloro
Sedantes	
	Diazepam
	Lormetazepam
Picaduras	
	Hidrocortisona
	Stick de amoníaco
	Beclometasona dipropionato

Contenido	
Botiquín	
Repelentes	
	Bayrepel
	DEET
Sobree exposición solar	
✓	Beclometasona dipropionato
✓	Crema prednicarbato
Mal de Altura	
	Acetazolamida

Consulta médica

Aconsejamos a niños, embarazadas, diabéticos, alérgicos y personas que sufran migrañas o cualquier otra enfermedad, visitar su médico de cabecera antes de emprender su viaje.

Bañador

Tenga en cuenta a la hora de preparar la maleta que algunos hoteles disponen de piscinas cubiertas y jacuzzis.

Contenido	
Aseo Personal	
✓	Esponja
✓	Gel
✓	Champú
✓	Pasta/cepillo de dientes
✓	Crema hidratante
✓	Peine/Cepillo
✓	Secador
✓	Desodorante
✓	Colonia
✓	Set de afeitado
✓	Cortauñas
✓	Compresas/Tampones
✓	Pinzas de depilar
✓	Maquillaje
✓	Tapones oídos
✓	Crema labial





Rockefeller Center

Documentación



Aduana

La Unión Europea ha aumentado el límite de dinero, bebidas, gasolina, tabaco y dinero en efectivo que permitirá importar a los pasajeros sin necesidad de declarar en las aduanas. Aquellos turistas que lleguen en avión o barco podrán llevar hasta 430 euros en efectivo. Si, en cambio, viajan por tierra o aguas continentales el límite está en 300 euros. En cuanto al alcohol, se autorizará el doble de lo aceptado hasta ahora. Por lo que se refiere al tabaco, cada país miembro debe elegir el límite. España, de momento, ha fijado el tope en 200 cigarrillos por pasajero.

Seguro de viaje

Viajar a Estados Unidos con un seguro de viaje es casi imprescindible, ya que cualquier consulta médica tiene un coste elevado. Lleve siempre en su cartera una copia de la póliza.

Alcohol

La edad legal para consumir bebidas alcohólicas en Estados Unidos es 21 años.



Estatua de la Libertad



Puente de Brooklyn

Consulta médica

Si padece alguna enfermedad, vaya a su médico de cabecera para que le realice un chequeo. Es también aconsejable ir al dentista para evitar molestias durante su viaje.

Síndrome de la clase turista

En viajes largos, para eludir la formación de trombos en las extremidades inferiores, debe levantarse y dar paseos cada hora. También es recomendable beber abundante agua, no tomar alcohol ni café y viajar con prendas cómodas. Puede tomar ácido acetilsalicílico unas horas antes del vuelo, si se lo aconseja el médico.

Jet Lag

Esta alteración del sistema interno, que normalmente se produce si entre su país de procedencia y su destino hay una diferencia horaria de al menos 6 horas, origina la alteración del ritmo del sueño, agotamiento y dolor de cabeza.

Para contrarrestar el molesto Jet Lag se recomienda evitar el alcohol y el café, realizar ejercicio físico y exponerse a la luz natural.

Métodos anticonceptivos

Si emplea algún método anticonceptivo, no olvide echarlo en su maleta; puede encontrar algún tipo de inconveniente para conseguirlo en su destino.



Vista del Puente de Brooklyn



Galería de arte en el Soho



Vista del Trump Globe y del Centro Time Warner

Requisitos sanitarios



Requisitos Sanitarios

Vacunas		
	Obligatorias	Recomendadas
Cólera		
Encefalitis Centro Europea		
Encefalitis Japonesa		
Enfermedad Meningocócica		
Fiebre Tifoidea Inyectable		
Fiebre Tifoidea Oral		
Hepatitis A		
Hepatitis B		
Tétanos y Difteria		
En caso de no haberlas pasado		
Sarampión		•
Paperas		
Polio		
Rubeola		
Varicela (consultar al médico)		•
Rabia		
Tuberculosis		
Neumonía (personas mayores)		

Prevencciones en el destino	
Hipotermia	
Problemas cutáneos / humedad	
Situaciones climatológicas / naturales	

Estas recomendaciones sanitarias han sido realizadas por la Dirección General de Asuntos y Asistencia Consulares de España. Tenga en cuenta que estos consejos carecen de efecto vinculante alguno y únicamente actúan como simple aviso. Para mayor información consultar la Web <http://www.msc.es/sanitarios/consejos/vacExt.do>



Medidas Generales

Visita Previa al Médico General

Se aconseja la visita previa al médico de cabecera, que informará sobre consejos generales, y en caso de padecer alguna enfermedad que requiera de algún medicamento específico, aparte de pasar la revisión oportuna, es recomendable que el médico extienda un informe sobre la misma, y le recete la medicación necesaria en cantidad suficiente para cubrir el período de tiempo que dure su estancia en el extranjero. Se deben programar con tiempo los aspectos sanitarios del viaje.

Los viajeros deberán adquirir cierta familiaridad con el sistema de asistencia sanitaria del país de destino y conocer la cobertura de su seguro. Para recibir información al respecto, deben dirigirse a las Direcciones Provinciales del Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS), donde se les indicarán los acuerdos que sobre prestaciones de asistencia sanitaria tiene establecidos España con otros países.

Edades de más Riesgo

Cuando los viajeros sean ancianos o niños, son necesarias precauciones especiales, como son la protección contra el sol y el calor en países tropicales por el riesgo de insolaciones y deshidrataciones. En los traslados o vuelos de larga duración, sobre todo en personas de edad avanzada, es conveniente hacer los ejercicios de movilización que el medio permita (cambios posturales, caminar hasta el servicio, etc.) Los niños se adaptan, en general, mejor que los adultos a los cambios horarios y de clima. Pero su resistencia a las enfermedades es menor. Un estado de deshidratación aguda puede provocar la muerte del niño en pocas horas.

Vestuario y clima

Es muy importante elegir ropa y calzado adecuados. Los vestidos deberán ser de fibras naturales (algodón, lino, etc.), ligeros, no ajustados y de colores claros, siendo aconsejable cambiarse de ropa a menudo. El calzado será amplio y ventilado para evitar infecciones por hongos. Puede haber considerables diferencias entre las temperaturas diurnas y las nocturnas a cualquier altitud. En los locales climatizados y en los aviones la temperatura es fresca. El

contraste entre temperaturas aumenta la predisposición a los resfriados que pueden prevenirse utilizando la ropa adecuada.

Se aconseja sacudir las sábanas y mantas antes de acostarse, así como la ropa y el calzado antes de vestirse, por si algún insecto u otro animal se hubiera ocultado en ellos.

En caso de ropa secada al aire, es conveniente plancharla con mucho calor.

El calor y la humedad excesivos y los esfuerzos exagerados en esas condiciones, pueden provocar desde agotamiento, pérdida de líquidos y sales minerales hasta un grave golpe de calor que haga necesaria una intervención médica de urgencia. En los casos de agotamiento se recomienda tomar té y bebidas ricas en sales minerales (zumos de frutas y legumbres, caldos de verduras, etc.)

La exposición a los rayos del sol puede provocar graves y debilitantes insolaciones y quemaduras, especialmente en personas de piel clara. Una forma de evitarlo es ir adaptándose con una exposición progresiva, usar sombrero y gafas de sol y aplicarse cremas con filtro solar.

Las personas con problemas alérgicos, deben tener en cuenta la época estacional del país de destino y la posibilidad de que se produzca una crisis durante el viaje.

Botiquín

Siempre es útil llevar un desinfectante y material de cura de fácil aplicación. En ciertas zonas también son una necesidad básica las cremas solares, los repelentes de mosquitos, los medicamentos contra el paludismo y las sales de rehidratación oral. Los viajeros deben consultar al médico sobre si deben llevar consigo antibióticos o preparados antidiarreicos.

Si se va a permanecer durante un largo período en zonas remotas deben consultar a alguna persona experta que pueda aconsejarles sobre el contenido de su botiquín. Si se preve que deba administrarse un medicamento inyectable, deben llevar jeringuillas y agujas desechables.

Vacunaciones Obligatorias

Algunas vacunaciones están sometidas a reglamentación internacional, pudiendo ser exigido por las Autoridades Locales del país que se visita, un Certificado Internacional de Vacunación.

Este tipo de vacunación sólo se administra en los Centros de Vacunación Internacional autorizados y aprobados por la Organización Mundial de la Salud, en donde se proporciona el Certificado Internacional de Vacunación.

Vacunación Contra la Fiebre Amarilla

Es una enfermedad vírica de declaración internacional obligatoria, que se transmite por la picadura de un mosquito infectado. La vacunación es obligatoria para entrar en algunos países (situación sanitaria mundial por países). Sólo se administra en los Centros de Vacunación autorizados y aprobados por la Organización Mundial de la Salud, donde se expide el Certificado Internacional de Vacunación. Independientemente de su posible exigencia, se recomienda esta vacunación a todos los viajeros que se dirijan a zonas infectadas de África y América del sur.

Existen algunas contraindicaciones en personas con alteraciones inmunitarias y en niños menores de 6 meses. En el caso de embarazadas la vacuna no está indicada durante el primer trimestre del embarazo. Su validez legal es de 10 años, a partir de los 10 días de la primera dosis e inmediatamente en la revacunación. La vacuna es de virus vivos atenuados, cultivada en embrión de pollo.

Vacunaciones Recomendadas

La vacunación es una ayuda muy importante en la prevención de enfermedades infecciosas. Los viajeros pueden vacunarse contra algunas enfermedades. La selección de las vacunas para un viaje determinado dependerá de la situación sanitaria concreta del país a visitar, de las enfermedades endémicas que le afecten, de las características del viaje (no se corren los mismos riesgos en un viaje de aventura que en uno organizado y no es lo mismo un viaje a una zona rural que a una zona urbana), de la duración del mismo, de la situación general de salud del propio viajero y del tiempo disponible antes del viaje.

Por todo ello, estas medidas preventivas deberán recomendarse en los servicios médicos de forma personalizada. Si usted no ha contado con esta posibilidad deberá extremar el cumplimiento de las medidas preventivas generales que se explican en la opción "Durante el Viaje" y téngalo presente para futuros viajes.

Lista de Vacunas

Cólera

Es una enfermedad bacteriana intestinal aguda, producida por el *Vibrio Cholerae*. Se transmite por agua y alimentos contaminados.

Las zonas endémicas se encuentran principalmente en África, Centro y Sudamérica y Sudeste Asiático. Es una enfermedad cuarentenable de declaración obligatoria internacional.

La vacunación anticolérica ha sido suprimida como obligatoria para el tránsito internacional de viajeros. El riesgo de cólera para los viajeros es muy bajo y la mejor forma de prevenir la enfermedad son las medidas higiénicas con el agua y los alimentos (durante el viaje). Se encuentra comercializada una vacuna oral inactivada que puede estar indicada para los viajeros que se dirijan a zonas de alta endemicidad, también para cooperantes, miembros de ONG, viajes de aventura, trabajadores en campos de refugiados y en el caso de que se prevea un contacto directo con la población.

Fiebre tifoidea

Es una enfermedad infecciosa producida por una bacteria, *SalmonellaTyphi*, que se transmite por el agua y los alimentos contaminados. Su distribución es mundial, en países desarrollados la incidencia es muy baja, pero en los países en vías de desarrollo es una enfermedad frecuente. Los países más afectados se encuentran en África, Centro y Sudamérica, Oriente Medio y Sudeste asiático.

Existen dos tipos de vacuna oral e inyectable. La vacunación se recomienda a los viajeros que se dirijan a zonas endémicas, sobre todo en viajes fuera de los circuitos turísticos y condiciones higiénico-sanitarias difíciles o en estancias prolongadas

Dado que la efectividad de la vacuna es limitada, se debe considerar que la mejor prevención son las medidas higiénicas con los alimentos y bebidas (Durante el viaje)

Hepatitis A

Es una enfermedad infecciosa, transmitida por el virus de la hepatitis A, que posee una distribución mundial, apareciendo en forma de epidemias periódicas. Se transmite de persona a persona y por la ingestión de alimentos y bebidas contaminadas. Las áreas de alta incidencia son África, Asia, Centro y Sudamérica, zona mediterránea y Europa del este.

España se considera un país con una incidencia

intermedia-baja. La mejora de las condiciones higiénicas ha producido un cambio en el patrón epidemiológico, con una disminución de la infección en relación con la edad.

La vacuna se prepara con virus de la hepatitis A inactivados. Se recomienda a los viajeros menores de 30 a 35 años, procedentes de zonas de baja incidencia (Europa occidental, Canadá, Estados Unidos, Japón, Australia y Nueva Zelanda), que se dirijan a países de alta endemia, valorando siempre la duración del viaje y las condiciones higiénico sanitarias del mismo.

Hepatitis B

Es una enfermedad infecciosa transmitida por el virus B de la hepatitis, de distribución universal. Se transmite sobre todo por vía sexual, transfusiones sanguíneas con sangre contaminada o por material contaminado (jeringas, tatuajes) y vertical madre-hijo. La hepatitis B es endémica en toda África, gran parte de América del Sur, Europa oriental, Mediterráneo oriental, sudeste asiático, China e Islas del Pacífico, excepto Australia, Nueva Zelanda y Japón. En la mayor parte de estas regiones son portadores crónicos del virus del 5 al 15% de la población.

España tiene una incidencia media o baja, con un índice de portadores en torno al 1%. La epidemiología de la enfermedad está cambiando, debido a la vacunación de niños, adolescentes y grupos de riesgo.

Actualmente se utilizan vacunas elaboradas por ingeniería genética. La vacuna se recomienda a los viajeros que vayan a permanecer más de 6 meses en zonas endémicas o viajen con frecuencia, a los trabajadores sanitarios, a los adictos a drogas por vía parenteral y cuando se prevean relaciones sexuales con la población local o se pueda requerir asistencia sanitaria.

Meningitis Meningocócica

Es una enfermedad infecciosa aguda de distribución mundial, que suele presentarse de forma endémica con oscilaciones estacionales.

Los países de mayor incidencia se encuentran en África Subsahariana, también se han producido brotes en el sudeste asiático (India, Nepal) y Oriente Medio.

La vacunación está indicada en viajeros mayores de 2 años que se dirijan a zonas endémicas o hiperendémicas de meningitis A ó C durante la estación seca (diciembre a junio) y que vayan a estar en contacto directo con la población.

La vacunación es obligatoria para viajar a Arabia Saudí durante el período de Peregrinación a la Meca.

Poliomielitis

La poliomielitis es una enfermedad que se encuentra casi erradicada en los países occidentales, gracias a la vacunación, pero que aún persiste en algunos países menos desarrollados. Se recomienda la vacunación a los viajeros que se dirijan a países de alta endemia, que vayan a estar en contacto estrecho con la población (África, Oriente Medio y Sudeste Asiático).

Rabia

Es una enfermedad vírica aguda que afecta al sistema nervioso central y se transmite al hombre por contacto directo (mordedura, secreción) con determinadas especies de animales (perros, gatos, zorros, murciélagos, mofetas, etc.) Es endémica en muchos países en desarrollo, en alguno de ellos llega a ser un importante problema de salud pública como en África subsahariana, Bangladés, Bolivia, China, Colombia, Ecuador, Etiopía, Filipinas, Guatemala, India, Méjico, Perú, Sri Lanka, Vietnam o Tailandia. Otros países declaran estar exentos de esta enfermedad: Australia, Bahrein, Bermudas, Chipre, Dinamarca, España, Finlandia, Grecia, Reino Unido, Irlanda, Islandia, Japón, Kawai, Malta, Noruega, Nueva Zelanda, Papua Nueva Guinea, Portugal, Suecia y Taiwan. La vacuna más eficaz es de virus inactivados cultivados en células diploides humanas.

Teniendo en cuenta una valoración concreta, el riesgo real de enfermedad, se puede realizar una vacunación pre-exposición o post-exposición (tras el contacto con un animal sospechoso). Se recomienda la vacunación pre-exposición en viajes de más de 1 mes a zonas rurales de alta endemia o cuando se realicen actividades especiales (cazadores, escaladores). Personal de laboratorio en contacto con el virus, profesionales de riesgo en países endémicos (veterinarios, espeólogos, zoológicos).

Tétanos

Es una enfermedad producida por una toxina de la bacteria *Clostridium tetani*, que penetra en el organismo a través de heridas o erosiones en piel o en mucosas, sobre todo en heridas anfractuosas por lo que es fundamental que ante cualquier herida la limpieza y desinfección sea

conciencizada. Su distribución es universal.

La vacunación se recomienda a todas las personas, especialmente a los viajeros.

Otras vacunas

Existen otras vacunas que sólo son aconsejables en casos especiales, en los que hay que valorar individualmente las características y la duración del viaje, las condiciones sanitarias del país de destino, la edad y la situación clínica del viajero. Estas pueden ser: encefalitis primario estival, encefalitis japonesa, neumococo, difteria, gripe, etc.

Prevención del Paludismo

El Paludismo o Malaria es una enfermedad muy extendida que afecta a prácticamente todos los países tropicales. Se transmite a través de la picadura de un mosquito (Anopheles). Dado que esta enfermedad puede resultar grave, e incluso mortal, es importante hacer una prevención de la misma. Como en la actualidad no se dispone de una vacuna eficaz, la profilaxis se basará en la conjunción de las siguientes medidas:

Ser consciente del riesgo. Todo viajero que va a zonas de paludismo debe conocer el riesgo de infección, saber como protegerse y consultar a un médico en caso de fiebre.

Evitar la picadura del mosquito

Los viajeros deben protegerse contra la picadura de los mosquitos; esto constituye la *primera línea de defensa contra el paludismo*. Para ello incluimos las siguientes recomendaciones:

Evitar, si es posible, salir entre el anochecer y el amanecer pues los mosquitos pican habitualmente durante este período; si se sale por la noche llevar ropa con manga larga y pantalones largos y evitar los colores oscuros que atraen a los mosquitos. Impregnar las partes expuestas del cuerpo con un repelente que contenga N,N-dietiltoluamida (deet) o Ftalato de dimetilo, siguiendo las recomendaciones del fabricante, en particular en lo que se refiere a niños pequeños. Alojarse, si es posible, en un edificio bien construido y bien conservado, con tela metálica en puertas y ventanas. Si no se dispone de esta protección deben cerrarse las puertas y ventanas durante la noche. Si los mosquitos pueden penetrar en la habitación, colocar una mosquitera alrededor de la cama fijándola bajo el colchón y asegurarse de que no esté rota y de que ningún mosquito haya quedado atrapado en el interior. Para mejorar la protección pue-

de impregnarse la mosquitera con permetrina o deltametrina. Pulverizar insecticidas, utilizar difusores de insecticidas (eléctrico o a pilas) que estén provistos de pastillas impregnadas de piretrinas o hacer quemar en las habitaciones durante la noche serpentinas antimosquitos que contengan piretrinas.

Tomar la quimioprofilaxis adecuada

Los diferentes medicamentos y las pautas de administración se basarán en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. Dado que el tipo de medicación varía según la zona a visitar y que ninguno de estos medicamentos está desprovisto de efectos secundarios, la prescripción de los mismos deberá ser realizada por personal sanitario especializado, en consulta personalizada.

Advertencias generales:

A pesar de tomar cualquier medicación preventiva, la posibilidad de contraer paludismo no desaparece de forma absoluta. Asimismo, ningún medicamento está libre de efectos secundarios y no deben prescribirse si no hay un riesgo verdadero. Para que la quimioprofilaxis tenga efectividad deberá continuarse durante las cuatro semanas siguientes al abandono de la zona palúdica, tanto si los viajeros vuelven a su país de origen como si van a una zona tropical exenta de paludismo, ya que el parásito que produce la enfermedad puede permanecer acantonado en el hígado durante ese período de tiempo. Si durante el viaje aparecieran síntomas de paludismo, como fiebre, sudoración y escalofríos, aún tomando profilaxis medicamentosa, deberá consultar sin demora a un médico. Los síntomas del paludismo pueden, a menudo, ser benignos y hace falta sospechar la enfermedad, si una semana después de la llegada a la zona endémica se declara una fiebre inexplicable, acompañada o no de otros síntomas (dolor de cabeza, flojera y dolores musculares, vómitos, diarrea o tos).

Durante el viaje

Cuidado con lo que come. La diarrea es la enfermedad más frecuente en los viajes internacionales. La mejor forma de protegerse es seleccionar y preparar con cuidado los alimentos y bebidas. Desgraciadamente un buen aspecto no garantiza que un alimento sea seguro ya que a pesar de tener una apariencia apetitosa puede estar contaminado.

No ingerir verduras crudas. Especial atención a las ensaladas. Las hortalizas que se vayan a consumir en fresco se mantendrán media hora en agua tratada con hipoclorito sódico (lejía apta para el consumo humano, sin detergente ni perfumada) a razón de una o dos gotas por litro de agua (cuidados con el agua).

Las carnes y pescados deben consumirse suficientemente cocinados. No ingerir moluscos crudos (almejas, chirlas, berberechos, coquinas, etc.). Se recomienda consumir sólo fruta pelada, o bien, lavada con agua apta para el consumo humano y unas gotas de lejía. Hay que prestar especial atención a la repostería y los helados por su fácil contaminación. No deben consumirse leche ni sus derivados sin higienizar.

Cuidado con el agua

Teniendo presente que el agua es un importante transmisor de enfermedades infecciosas, es recomendable beber sólo agua que ofrezca suficientes garantías o agua embotellada que deberá ser abierta en su presencia. No admitir cubitos de hielo en las bebidas ya que pueden estar preparados con aguas contaminadas. Debido a la climatología que existe en los países tropicales, es aconsejable ingerir abundantes líquidos. Ofrecen mayor garantía y seguridad por su elaboración, los refrescos y bebidas embotelladas y las bebidas calientes, té o café, por la temperatura a la que se someten.

En el caso de aguas potencialmente peligrosas, éstas pueden ser tratadas de forma sencilla como se indica en el siguiente cuadro:

Alteraciones digestivas

Las modificaciones en las condiciones de la alimentación, los horarios, el hábitat, etc. producidos durante el viaje pueden desencadenar alteraciones digestivas.

Diarrea del viajero:

Enfermedad que, lamentablemente, se presenta con demasiada frecuencia en los viajeros, sobre todo los que se dirigen a zonas subdesarrolladas. El origen suele ser la ingestión de alimentos en malas condiciones, por lo que la mejor profilaxis radica en un buen cuidado con los alimentos y las bebidas.

El uso preventivo de antibióticos no está recomendado. Algunas personas con problemas de salud pueden necesitarlo; en estos casos deberán tomarlos en las dosis y pautas de administración prescritas por su médico.

Estreñimiento:

Se puede producir por transgresiones dietéticas y modificaciones en los hábitos alimenticios así como por la inmovilidad prolongada en los asientos de un vehículo.

Dolores de estómago:

Suele estar producido, en personas susceptibles, por abusar de picantes, condimentos, bebidas alcohólicas y frutas ácidas. Basta a veces con restablecer el equilibrio alimentario con una dieta apropiada para resolver el problema.

Cuidado con los baños

En agua dulce

En los trópicos los cursos de agua, canales, lagos, etc. pueden estar infectados por larvas que penetran en la piel y provocan enfermedades. Hay que evitar lavarse y bañarse en aguas que puedan estar contaminadas por excrementos humanos y animales, ya que pueden ser vías de transmisión de infecciones de ojos, oídos e intestinales. Sólo son seguras las piscinas con agua clorada.

En agua de mar

En principio los baños en el mar no implican riesgos de enfermedades transmisibles. Sin embargo es recomendable que el viajero se informe en el lugar si está permitido bañarse y no supone un peligro para la salud. Las picaduras de medusa provocan fuertes dolores e irritaciones de la piel. En ciertas regiones los bañistas deben usar algún tipo de calzado que les proteja de las mordeduras y picaduras de los peces, contra la dermatitis por los corales y contra los crustáceos, mariscos y anémonas de mar tóxicos.

Protección contra los animales

Es conveniente evitar el contacto con cualquier tipo de animales, incluidos los domésticos, ya que éstos pueden no estar controlados sanitariamente. En general los animales tienden a evitar a los seres humanos, pero pueden llegar a atacar, sobre todo si es para proteger a sus crías. Como reflejo de defensa las serpientes muerden y los escorpiones pican, especialmente de noche. El uso de calzado apropiado y sólido es muy importante para caminar de noche en zonas habitadas por serpientes. Es conveniente examinar el calzado y la ropa antes de ponérselo, sobre todo por la mañana, ya que las serpientes y los escorpiones tienden a resguardarse en ellos.

Enfermedades de transmisión sexual

Estas enfermedades, incluido el VIH/SIDA y la hepatitis B, han aumentado en los últimos años y existen prácticamente en todos los países del mundo.

También conviene recordar que la transmisión de la mayor parte de estas infecciones no se produce tan sólo por contacto sexual, la madre infectada puede también contaminar a su hijo, durante el embarazo, el parto, o después del nacimiento, y ciertas infecciones en particular la del VIH/SIDA, la hepatitis B y la sífilis pueden ser transmitidas asimismo por la sangre o hemoderivados contaminados y por el uso de agujas infectadas.

Las medidas de prevención de las infecciones de transmisión sexual son las mismas en el extranjero que en el lugar de residencia. El contacto sexual múltiple o con personas que mantienen relaciones múltiples puede ser un peligro. En las relaciones sexuales el medio más eficaz de evitar la transmisión de estas enfermedades es el uso del preservativo. Si se desconoce el estado de la pareja, el hombre debe utilizar un preservativo

en cada relación, de principio a fin de la misma, y la mujer debe asegurarse de que su compañero lo utiliza. Para evitar el contagio a través de la sangre nunca se deben compartir agujas, jeringuillas ni cualquier otro material que pueda estar contaminado (cuchillas de afeitar, cepillos de dientes, utensilios para tatuajes o acupuntura, etc.).

Es necesario tener en cuenta, asimismo que no existe peligro de transmisión de SIDA por el hecho de utilizar transportes públicos, por contactos a través de las manos, saludos, caricias, por el uso de baños públicos o utensilios de comida y que esta enfermedad no se transmite a través de la picadura de mosquitos u otros insectos.

Al regreso

Medidas generales

Consejos después del viaje

Algunas enfermedades tropicales no se manifiestan inmediatamente, pudiendo presentarse bastante tiempo después del regreso. En el caso de que se necesite acudir al médico, deberá informarle de que ha realizado un viaje en los últimos 12 meses a una zona tropical o país en vías de desarrollo.

Tratamiento de agua potencialmente peligrosa

Ebullición	Durante 10 minutos airear para mejorar el sabor
Cloración	2 gotas de lejía*/litro esperar 30 minutos antes de consumirla

*La lejía (hipoclorito sódico puro) ha de ser sin detergente ni perfumada.



travelview.es®

TU PUNTO DE INFORMACIÓN

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni su transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright. Esta información está sujeta a cambios constantemente, C.I.T. Feed Back, S.L., declina toda responsabilidad que dichos cambios pudieran ocasionar. Agradecemos ponga especial atención a los datos de teléfonos, direcciones o cualquier otra información susceptible de cambio. C.I.T. Feed Back, S.L. no se responsabiliza por las posibles omisiones, inexactitudes en la información, errores de edición, impresión o realización de la presente información. C.I.T. Feed Back, S.L. es el responsable de esta información, totalmente independiente a la ofrecida por su Agencia de Viajes y/o Mayorista. En caso de contradicción, atégase a los datos facilitados por su Agencia de Viajes y/o Mayorista. Todos los derechos reservados © C.I.T. Feed Back, S.L.