



UNA GUÍA DE LOS CDC PARA UN VIAJE SALUDABLE





MANTÉNGASE SANO

Cualquiera sea la razón por la que viaja,
¡asegúrese de mantenerse sano! Siga las
recomendaciones de los CDC para evitar
enfermedades y lesiones durante su viaje.



Antes de su viaje

Visite el sitio www.cdc.gov/travel para obtener información acerca de las recomendaciones sobre vacunas y medicamentos y sobre otras maneras de mantenerse sano cuando viaja.

Consejo: Según el lugar de destino y las actividades previstas, se le pueden recomendar diferentes medicamentos y vacunas para el viaje, tales como la vacuna contra la hepatitis A, la hepatitis B, la fiebre tifoidea o la fiebre amarilla.



Esté preparado

Hable con su proveedor de atención médica.

- Visite a su proveedor de atención médica al menos 4-6 semanas antes de viajar y díglele a dónde viajará y qué actividades tiene planeadas.
- Hable sobre cualquier asunto médico que tenga y que podría afectar su viaje.
- Asegúrese de estar al día con las vacunas de rutina incluida la de la influenza (gripe).
- Reciba las vacunas y obtenga los medicamentos específicos para su destino.

Empaque inteligentemente

Deje espacio en su equipaje para un kit médico de viaje, incluya:

- Kit de primeros auxilios
- Medicamentos sin receta
- Medicamentos recetados y copias de esas recetas
- Protector solar
- Repelente de insectos
- Condones
- Otros artículos de salud que pueda necesitar, como mosquitero para cama



Consejo: Descargue la lista completa de www.cdc.gov/travel o personalice la suya en TravWell, una aplicación de los CDC.



Consejo: Aplique primero el protector solar y luego el repelente.

Evite las picaduras de insectos

Los mosquitos propagan enfermedades tales como zika, paludismo o dengue.

Siga nuestros consejos para prevenir las picaduras de insectos:

- Use un repelente que contenga alguno de los siguientes ingredientes: DEET, picaridina, IR3535, aceite de eucalipto de limón, para mentano-diol o 2-undecanona. Vuelva a aplicarlo según las instrucciones.
- Cuando pueda, vista pantalones largos y camisas de mangas largas.
- Permanezca en lugares con aire acondicionado y con malla o tela metálica en puertas y ventanas, o use mosquitero si duerme al aire libre.



Tome buenas decisiones

Aprenda qué conviene beber y comer.

El agua y los alimentos contaminados pueden causar la diarrea del viajero y otras enfermedades.



Coma/beba esto



Agua embotellada, bebidas carbonatadas, o bebidas deportivas

Alimentos cocidos que se sirven calientes

Frutas y verduras que usted haya pelado o lavado con agua potable

Esto no



Agua o hielo hecho con agua de grifo o pozo

Alimentos servidos a temperatura ambiente; carne o pescado crudos o no completamente cocidos

Ensaladas; frutas y verduras crudas que usted no haya lavado o podido lavar

Seguridad vial

Manténgase seguro en las carreteras

Los choques de vehículos motorizados son la principal causa de muerte de viajeros sanos. Viaje seguro teniendo en cuenta los siguientes consejos:

- **Como conductor:** Use su cinturón de seguridad. Cumpla las leyes de tráfico locales. No conduzca después de beber
- **Como pasajero:** Use su cinturón de seguridad. Evite autobuses o camionetas con exceso de pasajeros. Viaje en taxis identificables.
- **Como peatón:** Esté alerta cuando cruce la calle. Tenga en cuenta que los vehículos comparten el camino con usted.



Después del viaje

Planear anticipadamente es clave para un viaje saludable, pero hasta los viajeros más cuidadosos se pueden enfermar.

Si usted se enferma después de viajar, visite a su proveedor de atención médica y dígame:

- Adónde viajó
- Qué hizo en el viaje
- Cuánto tiempo estuvo
- Qué comió y bebió mientras estuvo allí
- Si tuvo picaduras de insectos
- Cualquier otra exposición (sexo, tatuajes, perforaciones)



Consejo: El paludismo o malaria puede aparecer hasta un año después de haber estado expuesto.

Para obtener más consejos sobre cómo mantenerse sano al viajar, síganos en:

 @CDCTravelersHealth |  @CDCTravel

Descargue TravWell

www.cdc.gov/travel

Para obtener información sobre seguridad y prevención en los destinos de viaje visite travel.state.gov



**U.S. Department of
Health and Human Services**
Centers for Disease
Control and Prevention