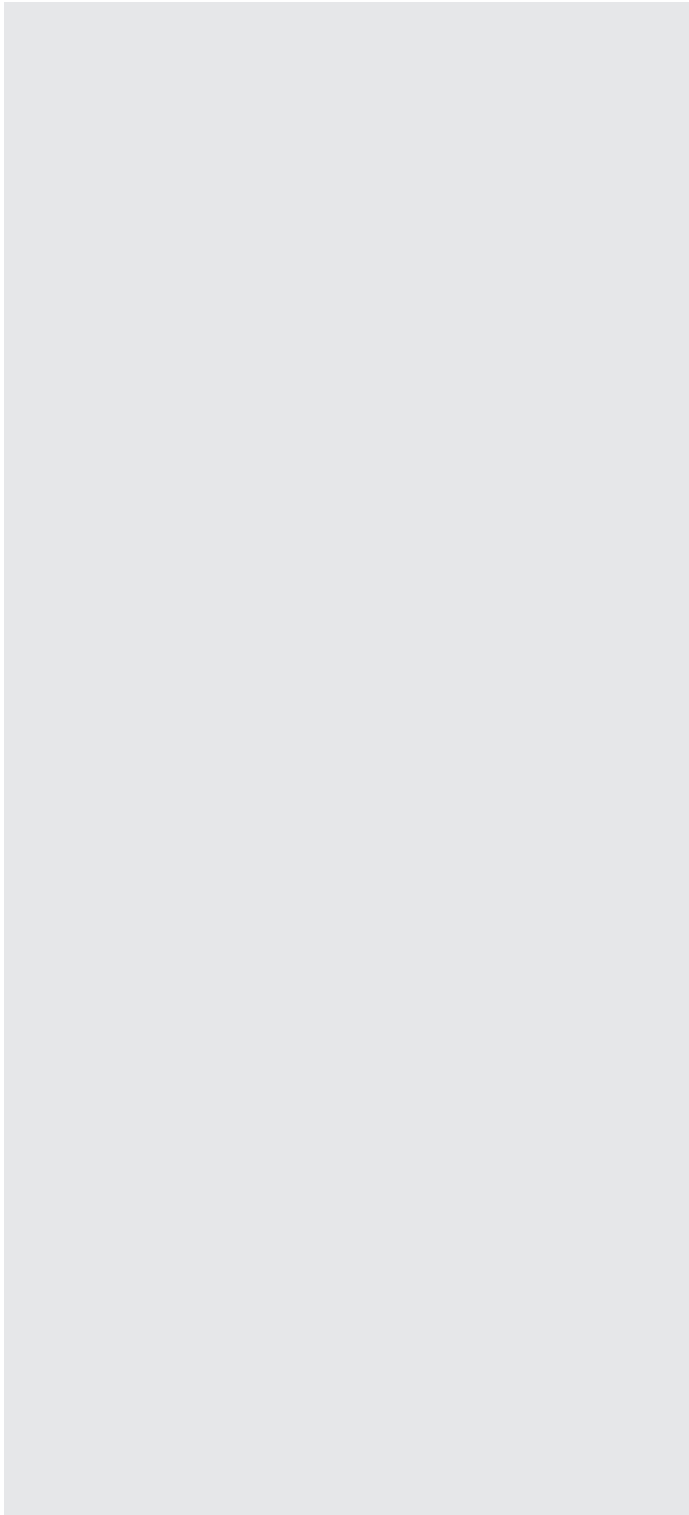


VIAJES INTERNACIONALES ¿UN NUEVO RIESGO LABORAL?



**VIAJES INTERNACIONALES
¿UN NUEVO RIESGO LABORAL?**



VIAJES INTERNACIONALES

¿UN NUEVO RIESGO LABORAL?

I. ANTECEDENTES

Las proyecciones sugieren que el número anual de viajeros internacionales alcanzará los 1.800 millones para 2030 y hay estudios que señalan que las enfermedades relacionadas con viajes afectan entre el 22 y el 64% de los viajeros internacionales (1). No obstante, es difícil estimar la proporción de viajeros internacionales que contraen una enfermedad mientras se encuentran en el extranjero, ya que los viajeros enfermos pueden no buscar atención médica si tienen síntomas leves o no saber cómo acceder a la atención en el país que visitan. Además, las personas pueden no atribuir su enfermedad a los viajes, especialmente si adquieren enfermedades con largos períodos de incubación y sus síntomas se manifiestan semanas o meses después de regresar a casa.

Avanzar en mediciones más precisas del riesgo de enfermar, en relación con un viaje, es importante porque la tendencia actual hacia una mayor globalización y urbanización probablemente afectará la prevalencia y la epidemiología de las enfermedades relacionadas con los viajes.

En 1995 la Sociedad Internacional de Medicina de Viajes (ISTM), con el apoyo de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) de los Estados Unidos de Norteamérica, desarrolló la Global Surveillance Network (GeoSentinel) para facilitar la vigilancia mundial de enfermedades relacionadas con los viajes. Sin embargo, los datos de GeoSentinel provienen de un número finito de clínicas de viaje y medicina tropical y, lo que es más importante, no representa el número total de viajeros. Sin este denominador, no se puede determinar la tasa de incidencia.

En el campo laboral, un número progresivamente creciente de trabajadores se desplazan a grandes distancias y a mayor velocidad que antes, con fines profesionales o de carácter humanitario (Ej. ayuda frente a situaciones de desastres), exponiéndose a una gran variedad de riesgos para la salud en entornos desconocidos. Las enfermedades relacionadas con los viajes cubren un amplio espectro que va desde enfermedades transmitidas por vectores hasta enfermedades transmitidas por el agua, mordeduras de animales, parásitos, insectos, infecciones de transmisión sexual, enfermedades de altura, alta temperatura y humedad ambiente, violencia física, traumas y ahogamientos.

La variabilidad y el cambio del clima observados en la actualidad, pueden alterar la distribución geográfica de muchas enfermedades importantes, entre ellas las enfermedades transmitidas por vectores, las cuales son muy sensibles a los cambios de temperatura y pluviosidad.

En términos generales, los riesgos son mayores en países o regiones menos desarrolladas. Sin embargo, es un error presumir que en los países desarrollados los riesgos son inexistentes.

El Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades (ECDC) ha señalado que la endemidad de la encefalitis transmitida por garrapatas (TBE, por sus siglas en inglés) se está extendiendo en Europa y se está convirtiendo en un riesgo para la salud de los viajeros (2). Esto puede relacionarse con

el aumento de las temperaturas y de la humedad que generan condiciones más favorables para las garrapatas, unido al incremento de las actividades recreativas al aire libre.

En todos los países, en mayor o menor grado, existen condiciones que involucran riesgos para la salud de quienes lo visitan. El nivel de riesgo es diferente en cada país y, dentro de un mismo país, puede haber diferencias considerables entre regiones, ciudades e incluso entre barrios de una misma ciudad.

Los riesgos para la salud durante un viaje son variables y dependen de factores tales como:

- a. **Características individuales:** edad; sexo; antecedentes mórbidos; vacunas; estado actual de salud; uso regular de medicamentos y conducta y estilo de vida, entre otros.
- b. **Características del viaje:** duración; medio de transporte; ruta; época del año; actividad a realizar y condiciones de alojamiento.
- c. **Lugar de destino:** clima; huso horario; altitud; prevalencia de enfermedades infecciosas; saneamiento básico; seguridad pública; disponibilidad y calidad de los centros de asistencia de salud.

La importancia de las precauciones que se requiere adoptar, de acuerdo a las características del viaje y de cada persona, no solo reside en el riesgo para la salud de los propios viajeros, sino también en la población susceptible de su lugar de residencia habitual. Esto significa que las personas también tienen una responsabilidad de salud hacia el país y la comunidad local donde residen. (3, 4,5) Especial atención merecen los trabajadores inmigrantes que regresan a sus países de origen con el propósito de visitar a sus familiares y amigos (VFR, visiting friends and relatives), dado que se exponen a sufrir problemas de salud diferentes a los asociados a un viaje de negocios.

El término VFR suele hacer referencia a los inmigrantes que se trasladan, por razones de trabajo, a un país con mayor nivel de desarrollo económico e infraestructura y que, posteriormente regresan a sus países de origen para visitar a familiares y amigos. El mayor riesgo para los VFR está relacionado con una serie de factores, entre los que se incluyen un mayor riesgo de exposición e insuficientes medidas de protección. Es menos probable que estos individuos soliciten asesoramiento previo al viaje o que estén adecuadamente vacunados, sin embargo, es más probable que permanezcan en zonas rurales remotas, estén en contacto estrecho con poblaciones locales, consuman comida y bebida de alto riesgo, emprendan viajes de última hora (debido a muertes o emergencias familiares) y hagan viajes de estancias más largas. Debido a la familiaridad del lugar de origen la consciencia del riesgo de los VFR es menor, lo que da lugar a un menor uso de vacunas o profilaxis antes de viajar.

II. MEDICINA DEL VIAJERO

Aunque la Organización Mundial de la Salud enfatiza que todos los viajeros internacionales a países en desarrollo deben tener una consulta de salud previa al viaje, casi la mitad de ellos no consultan a ningún profesional de la salud para obtener asesoramiento previo al viaje. El origen de esta situación radica no solo en la negligencia de los viajeros, sino también en los propios clínicos, ya que muy pocos de ellos están debidamente capacitados para asesorar de manera efectiva a los pacientes.

Una desventaja de la asesoría de salud para el viaje brindada en un centro de medicina general es que esta actividad representa menos del 1% de todas las consultas médicas que allí se realizan, por lo tanto, es difícil para los médicos de familia acumular suficiente experiencia para desarrollar competencias adecuadas en esta área de la medicina (6).

Los trabajadores de ayuda humanitaria y los expatriados por tiempo prolongado, son personas que requieren asesoramiento especializado en medicina del viajero, ya que se caracterizan por exposiciones socio ambientales en el país de destino diferentes a otros viajeros y las tasas de enfermedades reportadas son mayores.

Marchand et al identifican algunos aspectos críticos relacionados con las consultas de salud de viaje (7):

- a. Todos los viajeros deben tener una consulta médica previa al viaje para recibir instrucción e información adecuadas sobre los riesgos para la salud y las medidas profilácticas en relación con su viaje.
- b. La consulta de salud de viaje debe implicar un componente técnico que tenga en cuenta aspectos prácticos como el destino del viaje, el riesgo de enfermedad y las medidas preventivas en general y un componente individualizado que considere el perfil del viajero en términos de conocimiento, historia personal, percepción de riesgo, personalidad, habilidades.

Las medidas preventivas individualizadas sobre la salud de los viajes deben adaptarse a la zona geográfica, incluidos los desastres naturales (Ej. Tsunami, terremotos o inundaciones), las actividades de viaje y los problemas sociales y políticos en el país de destino.

Una limitación importante de las consultas de salud para los viajes es la gran cantidad de consejos que los viajeros deben recordar. Para maximizar la retención de conceptos por parte de los viajeros, se sugiere la provisión de información personalizada que se entrega de manera concisa y se complementa con instrucciones escritas y aplicaciones electrónicas (8).

En conclusión, el concepto de educación para la salud de los viajes es aún complejo y en gran parte inexplorado. Sin embargo, considerando el incremento progresivo de los viajes internacionales y los riesgos de salud asociados a estos, la principal meta debe ser la creación de un equipo de profesionales de la salud que combinen diferentes competencias relevantes para la prestación de asesoramiento sobre medicina de viaje (6).

III. PLANIFICACIÓN DEL VIAJE

Los riesgos asociados se pueden minimizar, planificando oportunamente el viaje y tomando las precauciones adecuadas antes, durante y después del mismo. La planificación del viaje es una etapa fundamental para reducir los riesgos para la salud relacionados con él.

1. Antes del viaje

1.1. Aspectos a evaluar

Los médicos basan sus recomendaciones, incluyendo las vacunaciones y otro tipo de medicación, en una evaluación individual del riesgo de cada persona. Algunos elementos claves de dicha evaluación de riesgos son:

- **Destino.** Los destinos donde el alojamiento es de mala calidad, la higiene y la red de saneamiento inadecuadas, no existen servicios médicos y no se dispone de agua potable, pueden suponer riesgos graves para la salud de los trabajadores, por ejemplo, para el personal de ayuda en emergencias o de ayuda para el desarrollo.
- El **medio de transporte**, la **duración de la visita**, así como la **conducta y estilo de vida** de las personas, son factores importantes para determinar la probabilidad de exposición a enfermedades infecciosas e influyen en las decisiones sobre la necesidad de ciertas vacunaciones o de medicación antipalúdica.
- La **duración del viaje** también puede determinar si el trabajador va a estar sometido a marcados cambios de altitud, temperatura y humedad o a una exposición prolongada a contaminación atmosférica.

ca. Si se prevé llevar a cabo un viaje de larga duración para trabajar en el extranjero, es recomendable realizar revisiones médica, odontológica y ginecológica, especialmente en el caso de personas con problemas de salud crónico o recurrente.

- Es importante contar con un **seguro médico** que cubra la mayor parte de las contingencias asociadas al viaje. Este seguro debe incluir, cobertura para cambios de itinerario, evacuación de emergencia por razones sanitarias, hospitalización, asistencia médica en caso de enfermedad o accidente y repatriación del cadáver en caso de muerte. Las personas deben conocer los procedimientos a seguir para obtener la asistencia médica y los reembolsos. Se debe llevar en el equipaje de mano una copia del certificado del seguro y los datos de contacto, junto con los demás documentos del viaje.
- Para cada **enfermedad** considerada, también se evalúa la disponibilidad de servicios médicos adecuados en el lugar de destino, profilaxis, tratamientos de emergencia, kits de auto-tratamiento (Ej.: Kit para la diarrea del viajero).
- Las personas afectadas por **enfermedades crónicas subyacentes** deben pedir consejo médico antes de organizar un viaje. Cualquier persona afectada por una enfermedad crónica debe llevar consigo la medicación necesaria para todo el tiempo que dure el viaje. Todos los medicamentos, especialmente los que requieren receta, deberán llevarse guardados en el equipaje de mano dentro de sus envases originales con las etiquetas visibles. Como precaución ante pérdida o robo es aconsejable llevar la medicación por duplicado en el equipaje facturado.
- Si se requiere una **dieta especial**, por razones de salud, religiosas u otras, debe informar con antelación a la compañía aérea para que tome las medidas pertinentes.

1.2. Vacunas

No hay un único calendario o esquema de vacunación que se ajuste a todas las personas.

- Antes de viajar, los trabajadores deben informarse sobre el riesgo de contraer enfermedades en el país o países que pretenden visitar y las medidas que hay que tomar para prevenir la enfermedad.
- Cada calendario debe personalizarse y adaptarse a la historia de vacunación de cada individuo, estado de salud y factores de riesgo, los países que se van a visitar, el tipo de viaje y su duración, y la cantidad de tiempo del que se dispone antes de partir.
- Consultar médico, 4 a 8 semanas previas al viaje, en un Centro de Medicina del Viajero les permitirá: revisar su estado de inmunización, actualizar las vacunas recomendadas en los calendarios de vacunación nacionales no completadas, además de las necesarias para el viaje y recibir orientación complementaria sobre las conductas preventivas que debe adoptar para un viaje seguro.

2. Durante el viaje

2.1. Problemas relacionados con el medio de transporte

2.1.1. Cinetosis: Excepto en casos de turbulencias fuertes, los pasajeros de un avión raramente sufren de cinetosis (mareos). A las personas más susceptibles se les recomienda pedir un asiento en la sección media de la cabina, donde los movimientos son menos pronunciados, y tener disponible en todo momento la bolsa para mareos. También deben consultar al especialista en medicina del viajero sobre eventual uso de medicación preventiva; consumir comidas livianas antes y durante el viaje; evitar beber alcohol 24 horas antes del viaje y durante el mismo.

2.1.2. Inmovilidad y Trombosis Venosa Profunda (TPV)

La inmovilidad prolongada, especialmente si la persona está sentada, puede provocar el estancamiento de la sangre en las piernas lo que a su vez provoca hinchazón, rigidez y molestias.

El riesgo de desarrollar TPV durante los viajes aumenta cuando se agregan factores tales como: antecedentes de TVP o embolismo pulmonar previo; uso de terapia con estrógenos; embarazo; cirugía o traumatismo reciente; cáncer; obesidad; anomalías genéticas de la coagulación de la sangre, etc.

Los viajeros con factores de riesgo de TVP deben consultar en medicina del viajero sobre las medidas preventivas, incluyendo el uso de medias elásticas y medicamentos.

2.1.3. Jet Lag

El Jet Lag es un término usado para los síntomas ocasionados por una alteración del reloj corporal interno y los ritmos circadianos que controlan dicho reloj. La alteración se produce cuando se cruzan múltiples zonas horarias en corto tiempo.

El jet lag puede manifestarse como trastornos de la función intestinal, malestar general, somnolencia durante el día, dificultad para dormir por la noche y reducción de las facultades físicas y mentales. Sus efectos se suman al cansancio ocasionado por el propio viaje y desaparecen, gradualmente, conforme el organismo se adapta a la nueva zona horaria.

Para reducir sus efectos se recomienda: descansar tanto como sea posible antes de la partida y durante el viaje; tomar comidas ligeras; limitar el consumo de alcohol y cafeína e intentar crear las condiciones adecuadas para prepararse a dormir.

2.2. Problemas relacionados al consumo de alimentos y bebidas

La seguridad de los alimentos, las bebidas y el agua de consumo depende principalmente de los estándares de higiene aplicados durante su cultivo, preparación y manipulación. Para minimizar cualquier riesgo de contraer infecciones por agua o alimentos se debe tener precaución con todas las bebidas y alimentos, incluso con aquellos servidos en hoteles y restaurantes de alta calidad.

Se recomienda:

- No consumir alimentos que se hayan mantenido a temperatura ambiente durante varias horas. (Ej. comida en los buffets no cubierta o de vendedores ambulantes).
- No consumir alimentos crudos, o mal cocidos, especialmente carnes, lácteos, pescados, mariscos.
- No consumir frutas con piel dañada.
- No consumir alimentos en lugares no autorizados. Ej. Calle
- No consumir helados con crema y leche sin pasteurizar
- No consumir huevos o alimentos hechos en base a huevos crudos
- No consumir frutas crudas a las que no se les pueda quitar la cáscara.
- Evitar consumir el hielo.
- Evitar consumir bebidas o cerveza directamente de la lata.
- Consumir solo alimentos que han sido cocinados totalmente y todavía estén calientes.
- Lavarse las manos, con agua y jabón, a lo menos: antes de comer, antes de manipular alimentos, después de usar los servicios higiénicos y después de manipular basura.
- Consumir solo agua embotellada, de preferencia gasificada, o agua hervida.

- Usar agua embotellada para lavarse los dientes
- Consumir sólo bebidas enlatadas o embotelladas sin abrir (agua, jugo, agua mineral carbonatada, gaseosas); y bebidas preparadas con agua hervida, como el té y el café.

2.3. Problemas relacionados con la presencia de vectores

Los vectores juegan un papel esencial en la transmisión de muchas enfermedades infecciosas, por ejemplo: malaria, dengue, virus zika, fiebre amarilla, chikungunya, virus del Nilo occidental, fiebre del valle del Rift, encefalitis japonesa, entre otras. Muchos vectores son insectos hematófagos que ingieren el microorganismo causante de la enfermedad mientras se alimentan de la sangre de un huésped infectado (humano o animal) y posteriormente lo inyectan en un nuevo huésped en el momento de la picadura.

Los viajeros a zonas rurales o a zonas con bajos niveles de higiene y saneamiento, tienen normalmente un mayor riesgo de exposición a vectores de enfermedades y, por tanto, la protección personal es fundamental. Las actividades nocturnas en el exterior pueden incrementar la exposición a los vectores del paludismo.

Se recomienda:

- Proteger las zonas de piel expuestas con un repelente de mosquitos que contenga DEET (N, N-dietil-3-metilbenzamida) al 30 a 35%.
- Usar ropa de trama gruesa, con manga larga, pantalones largos, evitando los colores oscuros que atraen a los mosquitos.
- Los repelentes de insectos aplicados sobre la ropa son eficaces durante más tiempo que sobre la piel. Se consigue una protección extra tratando las prendas de vestir con permetrin o etofenprox para impedir que los mosquitos piquen a través de la ropa.
- En zonas infectadas por garrapatas y pulgas, deben protegerse los pies con calzado apropiado y metiendo los pantalones por dentro de los calcetines.
- Evitar el uso de perfumes porque atraen a los mosquitos.
- Alojarse en una construcción sólida, bien conservada, con aire acondicionado.
- La colocación de pantallas de protección contra mosquitos en ventanas, puertas y aleros reduce la exposición a insectos voladores. Deben buscarse alojamientos con estas características siempre que sea posible.
- Colocar un mosquitero alrededor de la cama fijándolo bajo el colchón y asegurarse de que no esté roto y de que ningún mosquito haya quedado atrapado allí. Deben ser resistentes y los orificios deben tener un tamaño inferior a 15 mm. Se pueden utilizar con o sin insecticida, considerándose mucho más efectivos los tratados con estas sustancias.
- Utilizar difusores eléctricos de insecticidas, que estén provistos de pastillas impregnadas de piretrinas.

2.4. Problemas asociados a la exposición a altura geográfica

El mal de altura es un término general para describir los diferentes cuadros clínicos que pueden sufrir las personas que viajan a regiones sobre los 2.100 m.s.n.m. Este mal puede provocar desde síntomas leves de malestar general hasta cuadros clínicos potencialmente mortales. Ej. Edema cerebral o edema pulmonar.

El mal de altura puede afectar a cualquier persona. Es más frecuente en los casos de ascensión rápida y patologías concomitantes.

Se recomienda:

- Consultar a su médico con antelación para recibir orientación sobre eventual uso de medicamentos profilácticos y conducta a seguir en caso de presentar síntomas atribuibles a la altitud.
- Disponer de equipos de oxígeno en caso de necesidad
- No programar actividades sin contar con un período de aclimatación previo.

2.5. Problemas asociados a la exposición a calor húmedo

La exposición a altas temperaturas y humedad genera pérdida de agua y electrolitos (sales), lo que puede tener efectos adversos en la salud tales como agotamiento general, cefalea, mareos, náuseas, sudoración copiosa, taquicardia y estados de inconsciencia.

Algunos factores que aumentan la susceptibilidad personal al calor húmedo son el uso de medicamentos antialérgicos o diuréticos; obesidad; dermatopatías; embarazo y edad avanzada, entre otros.

Se recomienda:

- Beber agua constantemente, en pequeños sorbos, cada 10 o 15 minutos.
- Cubrir la cabeza con una gorra o similar.
- Hacer comidas ligeras
- Evitar en lo posible salir a horas de mayor radiación
- Planificar pausas de descanso cada 45 minutos como máximo.
- Aplicar protector solar diariamente y re aplicar cada dos horas.
- Consumir mayor cantidad de frutas y verduras que aporten agua al organismo.
- Restringir el consumo de bebidas muy azucaradas y alcohol.
- Evitar uso de cosméticos que impidan la sudoración.

2.6. Problemas asociados a conductas de las personas

2.6.1. Violencia

En cualquier lugar del mundo se puede ser víctima de asaltos, robos, secuestros u homicidios. Es importante informarse sobre el nivel de riesgo presente en su lugar de destino y recordar que este puede variar entre una ciudad y otra e incluso entre barrios de una misma ciudad.

Se recomienda:

- Tener siempre una copia de sus documentos guardada en lugar seguro.
- Moderar el consumo de alcohol.
- No consumir drogas ilícitas.
- Si se encuentra amenazado por el comportamiento de otras personas abandonar la escena.
- Mantener los objetos de valor fuera de la vista y no llevar consigo sumas importantes de dinero.
- Evitar transitar por zonas aisladas.
- Usar sólo taxis autorizados.
- Evitar conducir solo de noche.

- Mantener cerrados los seguros de las puertas del auto y las ventanas.
- Estacionar en zonas bien iluminadas.
- Mantenerse alerta al detenerse en los semáforos.
- Si se es detenido por sujetos armados, no intentar oponer resistencia y mantener las manos donde los atacantes puedan verlas.

2.6.2. Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Las ITS se contagian de persona a persona a través de prácticas sexuales inseguras. Ejemplo: VIH/SIDA, gonorrea, sífilis, herpes genital, linfogranuloma venéreo, hepatitis B, entre otras.

La única forma segura de prevenir las ITS es la abstinencia sexual. Si se considera impracticable se recomienda el uso sistemático de preservativos y la vacuna contra la hepatitis B.

2.6.3. Choque cultural y choque cultural inverso.

Adaptarse a una nueva cultura es particularmente importante cuando se viaja por un largo período (Ej. Expatriados). El cambio brusco puede provocar en algunas personas un “choque cultural”. Esta condición se produce cuando las personas se encuentran de repente en una nueva cultura, de la que se sienten totalmente ajenos y aparecen conflictos internos sobre qué estilos de vida mantener o cuáles adoptar. El mantener determinadas costumbres cuando las personas se integran en nuevas culturas, puede contribuir a minimizar el stress.

Durante el periodo de adaptación se puede presentar ansiedad, depresión, aislamiento, miedo y un sentimiento de pérdida de identidad. El auto-entendimiento, el tiempo y el apoyo de amigos, familiares y colegas normalmente ayudan a reducir el estrés asociado con la adaptación a nuevas culturas y experiencias desconocidas. Otras personas necesitarán ayuda de un profesional para disminuir la angustia durante el proceso de adaptación a la nueva cultura. Participar en las actividades de la nueva comunidad y tratar de conocer a los compañeros de trabajo puede disminuir el choque cultural.

Volver a su país también puede ser un desafío psicológico para las personas que han vivido en el extranjero durante un período prolongado de tiempo, especialmente si los viajes han sido particularmente agradables o si su vida futura se espera que sea menos emocionante y satisfactoria. Se puede presentar un sentimiento de pérdida y duelo al constatar que sus familiares, como resultado de sus diferentes experiencias, han madurado de forma distinta. Esto se manifiesta en sentimientos de sorpresa, frustración, confusión, ansiedad y tristeza, a menudo denominado “choque cultural inverso”.

3. Después del viaje

Se recomienda a las personas solicitar un examen médico a su regreso si:

- Regresan con fiebre de un país donde exista o pudiera existir malaria.
- Tienen antecedentes de una enfermedad crónica. Ej. enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, enfermedad respiratoria crónica o han estado tomando anticoagulantes, etc.
- Experimentan, en las semanas siguientes al regreso, síntomas tales como fiebre, diarrea persistente, vómitos, ictericia, trastornos urinarios, enfermedad cutánea o infección genital.
- Reciben medicación antipalúdica durante el viaje.
- Han estado expuestos a una enfermedad infecciosa grave durante el viaje.
- Han pasado más de 3 meses en un país en desarrollo.

Las personas deben informar al médico tratante sobre su reciente viaje, incluido el destino, el objetivo, la duración de la visita, las vacunas administradas antes del viaje y la quimioprofilaxis antipalúdica recibida.

IV. RESPONSABILIDADES

4.1. Empleador

- Facilitar a sus trabajadores la consulta a un centro especializado en medicina del viajero o a un médico, tan pronto como sea posible, después de planificar un viaje a cualquier destino donde se pueden prever importantes riesgos sanitarios, con una antelación de 4-8 semanas antes de la partida.
- Proporcionar a sus trabajadores un seguro médico de amplia cobertura e informarles sobre los procedimientos para obtener asistencia médica y reembolsos, especialmente si la póliza del seguro es gestionada por una agencia de viajes.

4.2. Trabajador

- Realizar una cuidadosa planificación del viaje antes de la partida
- Solicitar información de los posibles riesgos existentes en el país de destino, y conocer la mejor forma de proteger su salud y minimizar el riesgo de adquirir enfermedades.
- Buscar consejo médico con tiempo suficiente, preferiblemente 4-8 semanas antes del viaje.
- Cumplir con las vacunas recomendadas y las prescripciones sobre otras medidas sanitarias.
- Adoptar las medidas preventivas recomendadas antes, durante y después del viaje.
- Obtener un informe médico sobre los medicamentos que va a llevar consigo.
- Llevar consigo un botiquín médico conociendo su manejo.
- Adoptar precauciones para evitar transmitir cualquier enfermedad infecciosa a otras personas durante y después de viaje.
- Informar detalladamente a un médico sobre cualquier enfermedad al regreso, incluida la información sobre todos los viajes recientes.
- Mostrar respeto por el país anfitrión y su población.
- Evitar contactos sexuales sin protección y practicar un comportamiento sexual responsable.

V. BIBLIOGRAFÍA

1. Angelo K et al. "What proportion of international travellers acquire a travel-related illness? A review of the literature". *Journal of Travel Medicine*, 24 (5). doi.org/10.1093/jtm/tax046.
2. Steffen R. "Epidemiology of tick-borne encephalitis (TBE) in international travellers to Western/Central Europe and conclusions on vaccination recommendations". *Journal of Travel Medicine*, 2016, 1–10, doi: 10.1093/jtm/taw018
3. Pavli A, Maltezou H. "Health problems of newly arrived migrants and refugees in Europe". *Journal of Travel Medicine*, 2017, 1–8 doi: 10.1093/jtm/tax016
4. Sadarangani S et al. "Infectious diseases and migrant worker health in Singapore: a receiving country's perspective". *Journal of Travel Medicine*, 2017, 1–9 doi: 10.1093/jtm/tax014
5. Migault C et al. "Poor knowledge among French travellers of the risk of acquiring multidrug-resistant bacteria during travel". *Journal of Travel Medicine*, 2016, 1–4 doi: 10.1093/jtm/taw073
6. Cegolon L et al. "Travel health education". *Journal of Travel Medicine*, 2017, 1–4. doi: 10.1093/jtm/tax039
7. Marchand C et al. "A descriptive study of advising practices during travel health consultations in France". *Journal of Travel Medicine* 2017; 24 (5). doi: 10.1093/ jtm / tax042.
8. Flaherty G et al. "Individual traveller health priorities and the pre-travel health consultation". *Journal of Travel Medicine*, 2017, 1–4 doi: 10.1093/jtm/tax059
9. Lee T et al. "Guidelines for the prevention of travel associated illness in older adults". *Tropical Diseases, Travel Medicine and Vaccines* (2017) 3:10 DOI 10.1186/s40794-017-0054-0
10. Jelinek T, Myrvang B. "Surveillance of imported infectious diseases in Europe: report from the 4th TropNetEurop workshop". *Acta Tropica* 91 (2004) 47–51.
11. Freedman D. et al. "Spectrum of Disease and Relation to Place of Exposure among Ill Returned Travelers". *New England Journal of Medicine* 2006; Vol. 354 No 2: 119-30.

Información actualizada sobre seguridad y riesgos para la salud puede consultarse en los siguientes sitios Web:

- a. Centers for Disease Control and Prevention
<https://wwwnc.cdc.gov/travel>
- b. Organización Mundial de la Salud
<http://www.who.int>.
- c. Sociedad Latinoamericana de Medicina del Viajero
<https://www.slamvi.org/>
- d. The International Society of Travel Medicine
<https://www.istm.org/>
- e. Agência Nacional De Vigilância Sanitária (ANVISA)
<http://portal.anvisa.gov.br/dicas-de-saude-para-viagem>
- f. Ministério da Saúde do Brasil
<http://portalm.s.saude.gov.br/saude-para-voce/saude-do-viajante>