

Mantenerse sano al viajar al extranjero



Descripción general

Antes de empacar sus maletas para un viaje, piense en su salud. Cuando usted viaja fuera de su país, es posible que quede expuesto a parásitos y enfermedades contra los cuales su cuerpo no está protegido. Y es posible que no encuentre la atención médica a la cual está acostumbrado. Afortunadamente, usted puede tomar algunas simples medidas para proteger su salud.

Vacunas

Primero que nada, investigue un poco. Averigüe qué enfermedades son comunes en el lugar que va a visitar. Luego, vacúnese contra éstas. Considere la posibilidad de acudir a un médico especialista en medicina de viajes. Y busque la información de contacto de su embajada o consulado. Si se enferma o lesiona durante su viaje, es allí donde puede obtener ayuda.

Nota de su médico

Luego, si tiene alguna enfermedad, haga que su médico escriba una nota que la describa. La nota debe indicar los tratamientos que usted necesita y todas las medicinas que toma. Será necesario que lleve sus medicamentos recetados y de venta libre con usted. Lleve con usted una provisión que le dure para todo el viaje y lleve un poco más por si fuese necesario. Coloque sus medicamentos en su equipaje de mano, de modo que los tenga siempre con usted.

Viaje con prudencia

Por último, viaje con prudencia. Si los alimentos y el agua locales no son seguros para los viajeros, tendrá que tener mucho cuidado con lo que come y bebe. Manténgase alejado de animales desconocidos. Utilice repelente contra insectos. Y anote algunas frases clave en el idioma local que pudiera necesitar en una emergencia. Siguiendo estos consejos, usted puede disfrutar de viajes seguros.

