



## 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.

