

Capítulo 1: Riesgos sanitarios y precauciones: Consideraciones Generales

Según las estadísticas de la Organización Mundial del Turismo las llegadas de turistas internacionales en todo el mundo durante el año 2009, por motivo de negocios, placer y otros fines, alcanzaron los 880 millones.

Los viajes con fines de ocio, recreo y vacaciones constituyeron la mitad de las llegadas de turistas internacionales (51 % o 446 millones de llegadas). Los viajes de negocios o por motivos profesionales representaron el 15% y otro 27% consistió en viajes por razones específicas como visitas a familiares y amigos, motivos religiosos y peregrinaciones, tratamiento médico, etc. Algo más de la mitad de los pasajeros llegaron a su destino por avión (53%) durante 2009, mientras que el resto llegó a su destino en transporte de superficie (47%), ya sea por carretera (39%), por tren (3%) o por barco (5%). Con el tiempo, el porcentaje de llegadas por vía aérea se ha ido incrementando gradualmente.

Las llegadas de turistas internacionales esperadas para 2010 eran de 1.000 millones y alcanzan los 1.600 millones para 2020.

Los viajes internacionales pueden plantear varios riesgos sanitarios, dependiendo de las características de los viajeros y del tipo de viaje. Los viajeros pueden encontrarse con cambios repentinos y considerables de altitud, humedad, temperatura y exposición a una variedad de enfermedades infecciosas, que pueden dar lugar a una enfermedad en el viajero. Además, pueden plantearse riesgos sanitarios graves en las zonas en las que el alojamiento es de mala calidad, la higiene y el saneamiento son insuficientes, los servicios médicos no están bien desarrollados y no se dispone de agua potable. Los accidentes continúan siendo la causa más común de morbilidad y mortalidad en los viajeros, pero también es importante proteger a los viajeros frente a las enfermedades infecciosas.

Todas las personas que planifican viajes deberían solicitar información de los posibles riesgos existentes en los países a los que van a viajar, así como saber cómo proteger su salud de la mejor manera posible y minimizar el riesgo de adquirir ciertas enfermedades. La planificación previa, unas adecuadas medidas de prevención y la cuidadosa adopción de precauciones, pueden proteger su salud y minimizar el riesgo de accidente y de contraer una enfermedad. Aunque la profesión médica y la industria de los viajes pueden ofrecer una gran cantidad de ayuda y consejos, es responsabilidad

del viajero solicitar información, entender los riesgos asociados y tomar las necesarias precauciones para el viaje.

Riesgos relacionados con los viajes

Los factores clave para determinar los riesgos a los que puede exponerse el viajero son:

- Medio de transporte.
- Destino (s).
- Duración del viaje y estación en la que se realiza.
- Finalidad del viaje.
- Tipo de alojamiento e higiene de los alimentos.
- Conducta del viajero.
- Salud previa del viajero.

Los destinos donde la calidad del alojamiento, la higiene, los saneamientos, la asistencia médica y la calidad del agua son de un alto nivel suponen relativamente menos riesgos graves para la salud del viajero, excepto en aquellos con una enfermedad preexistente. Lo mismo sucede en el caso de los viajeros por negocios y los turistas que visitan la mayoría de las grandes ciudades y centros turísticos y utilizan alojamientos de buena calidad. Por el contrario, los destinos donde el alojamiento es de mala calidad, la higiene y los saneamientos son inadecuados, no existen servicios médicos y no se dispone de agua potable, pueden suponer riesgos graves para la salud de los viajeros. Esto es aplicable, por ejemplo, al personal de ayuda en emergencias o de ayuda para el desarrollo y a turistas que se aventuran en áreas remotas. En estos lugares se deben tomar estrictas precauciones para evitar enfermar.

La epidemiología de las enfermedades infecciosas en el país de destino tiene importancia para los viajeros. Los viajeros y los especialistas en medicina para viajeros deberían estar al corriente de la existencia de estas enfermedades en los países de destino. Pueden ocurrir desastres naturales imprevistos o causados por el hombre. Los brotes de enfermedades infecciosas conocidas o nuevas enfermedades emergentes, a menudo, son impredecibles. Pueden plantearse nuevos riesgos para los viajeros internacionales que no se detallan en este libro, pero de los que se informará en la página web de la OMS www.who.int

El medio de transporte, la duración de la visita, así como la conducta y estilo de vida del viajero, son factores importantes para determinar la probabilidad de exposición a enfermedades infecciosas e influirá en las decisiones sobre la necesidad de ciertas vacunaciones o de medicación antipalúdica. La duración también puede determinar si el viajero va a estar sometido a

marcados cambios de altitud, temperatura y humedad o a una exposición prolongada a contaminación atmosférica.

Conocer el propósito de la visita y el tipo de viaje planeado es fundamental en lo que respecta a los riesgos sanitarios asociados. No obstante, la conducta también representa un papel importante, por ejemplo, salir al aire libre durante la noche en una zona endémica de paludismo sin tomar precauciones para evitar la picadura de mosquito, puede hacer que el viajero contraiga la malaria. La exposición a insectos, roedores u otros animales, agentes infecciosos, agua y alimentos contaminados, combinada con la falta de centros médicos apropiados, hace que el viaje en muchas regiones remotas sea especialmente peligroso.

Cualquiera que sea su destino o modalidad de viaje, los viajeros deben de ser conscientes de los riesgos de posibles accidentes bajo la influencia del alcohol o las drogas, principalmente en relación con el transporte por carretera o la práctica de deportes.

Consulta médica antes del viaje

Cualquier viajero que tenga intención de visitar un país en desarrollo, debería acudir a un centro especializado en medicina del viajero o consultar con un médico antes del viaje. Esta consulta debería realizarse al menos 4-8 semanas antes del viaje y sería preferible antes si se prevé llevar a cabo un viaje de larga duración o trabajar en el extranjero. No obstante, los viajeros de última hora también pueden beneficiarse de una consulta médica, incluso el día de partida. La consulta incluirá información sobre los riesgos sanitarios más importantes (incluyendo accidentes de tráfico) y en ella se determinará si es necesaria alguna vacuna y/o medicación antipalúdica, y se identificará cualquier otra medida sanitaria que pueda necesitar el viajero. Se prescribirá o suministrará un botiquín médico básico con los elementos apropiados para las necesidades individuales.

Es recomendable realizar una revisión dental y una revisión ginecológica antes de viajar a países en desarrollo o realizar un viaje prolongado a zonas remotas. Esto es especialmente importante en el caso de personas con problemas dentales crónicos o recurrentes, o enfermedades o problemas obstétrico-ginecológicos. Para los viajeros con problemas médicos subyacentes, se recomienda encarecidamente consultar con un centro especializado en medicina del viajero o con un médico para garantizar que se satisfagan sus potenciales necesidades de salud durante el viaje. Debe recomendarse seriamente a todos los viajeros que contraten un seguro de viajes de amplia cobertura.

Evaluación de los riesgos sanitarios asociados con el viaje

Los médicos basan sus recomendaciones, incluyendo las vacunaciones y otro tipo de medicación, en una evaluación individual del riesgo de cada viajero, que tiene en cuenta la probabilidad de contraer una enfermedad y la gravedad que tendría para la persona afectada. Algunos elementos claves de dicha evaluación de riesgos son el estado previo de salud del viajero, el (los) destino(s), la duración y la finalidad del viaje, el tipo de transporte, las condiciones del alojamiento y de higiene alimentaria, y el comportamiento arriesgado durante el 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 autotratamiento (Ej: kit para la diarrea del viajero).
- Los riesgos para la salud pública asociados (ej. el riesgo de infectar a otros).

Para obtener la información necesaria para la evaluación de riesgo del viaje se requiere realizar un cuestionario detallado al viajero. Es útil disponer de una lista de comprobación o protocolo que asegure la obtención y registro de toda la información relevante. Se debe facilitar al viajero una acreditación personal de las vacunas administradas (registro para el paciente), incluyendo, por ejemplo, vacuna intramuscular antirrábica, ya que las vacunas se administran con frecuencia en centros diferentes. Al final de este Capítulo se muestra un modelo de lista de comprobación para viajeros individuales.

Botiquín médico y artículos de aseo

Se debe llevar material sanitario suficiente para todas las necesidades previsibles durante el tiempo que dure el viaje.

Es necesario llevar un botiquín médico a aquellos destinos donde pueda haber riesgos significativos, especialmente en países en desarrollo y/o donde no es segura la disponibilidad local de determinados medicamentos. En dicho botiquín se incluirán, medicamentos básicos para tratar las enfermedades comunes, artículos para primeros auxilios y cualquier producto sanitario especial, tales como jeringas y agujas (para minimizar la exposición a virus de transmisión sanguínea), que pudieran ser necesarios y que puedan en algunos casos ser utilizados por el viajero.

Algunos tipos de medicamentos con receta o artículos médicos especiales deben llevarse junto con un certificado médico firmado, declarando

que el viajero necesita la medicación o los artículos por una circunstancia médica. Algunos países no sólo exigen que dicho certificado esté firmado por un médico, sino también por la administración sanitaria nacional.

Los artículos de aseo también deben llevarse en cantidad suficiente para todo el viaje, a menos que esté asegurada su disponibilidad en el destino del viaje. Entre ellos se incluirán productos para el cuidado dental, cuidado de los ojos, incluidas las lentes de contacto, cuidado de la piel e higiene personal.

Contenido de un botiquín médico básico

Artículos para primeros auxilios:

- Esparadrapo adhesivo.
- Antiséptico para heridas o jabón alcalino.
- Vendas.
- Tijeras
- Imperdibles.
- Gotas oculares emolientes (lubricantes)
- Repelente de insectos.
- Tratamiento para las picaduras de insectos.
- Antihistamínicos en comprimido
- Descongestionante nasal.
- Sales de rehidratación oral.
- Analgésico simple (ej. paracetamol).
- Apósitos esterilizados.
- Termómetro clínico.
- Protectores solares.
- Tapones para los oídos.
- Pinzas
- Tiritas para pequeñas heridas

Artículos complementarios según el destino y las necesidades individuales:

- Medicación contra la diarrea (incluir un agente antisecretor, un fármaco antidiarreico y sales de rehidratación oral, con las correspondientes instrucciones por escrito respecto a su uso).
- Antibióticos que cubran las infecciones de mayor frecuencia en viajeros (diarrea del viajero, infecciones de piel y tejidos blandos, tracto respiratorio y urinario).
- Ungüento antibacteriano
- Polvos antifúngicos
- Medicación antipalúdica.

- Redes mosquiteras e insecticida para los tejidos (ropa, redes, cortinas)
- Cantidad suficiente de preservativos y contraceptivos orales.
- Medicación para enfermedades pre-existentes
- Jeringuillas y agujas esterilizadas.
- Desinfectante del agua.
- Gafas de repuesto y/o lentillas de repuesto (y el líquido)
- Otros artículos para cubrir las necesidades previsibles, según el destino y la duración del viaje.

Viajeros con problemas médicos preexistentes y necesidades especiales

Los riesgos sanitarios asociados con los viajes son mayores para ciertos grupos de viajeros, incluidos bebés y niños pequeños, mujeres embarazadas, ancianos, discapacitados, los inmunodeprimidos y aquellas personas que tienen problemas médicos previos. Los riesgos sanitarios pueden también variar dependiendo de la finalidad del viaje como, por ejemplo, los viajes para visitar a familiares y amigos o por motivos religiosos/peregrinaciones (Capítulo 9), para actividades de ayuda humanitaria o por negocios. Todos estos viajeros necesitan asesoramiento médico, tanto general como específico del viaje. Debe aconsejarse a los viajeros que soliciten información sobre los servicios médicos disponibles en sus lugares de destino.

Edad

Los viajes en avión pueden provocar molestias a los niños, como resultado de los cambios de presión en la cabina de pasajeros, estando éstos contraindicados para los niños menores de 48 horas de vida. Los bebés y niños pequeños son especialmente sensibles a los cambios repentinos de altitud y de radiación ultravioleta. Tienen necesidades especiales en lo que se refiere a vacunaciones y precauciones contra el paludismo (Capítulos 6 y 7). Se deshidratan más fácilmente que los adultos en caso de una ingestión inadecuada de líquidos o pérdida de fluidos a causa de diarrea y pueden fallecer de deshidratación en pocas horas. También son más susceptibles a las enfermedades infecciosas.

La edad avanzada no es necesariamente una contraindicación para el viaje, si el estado general de salud es bueno. Las personas ancianas deben pedir consejo médico antes de planificar un viaje de larga distancia.

Embarazo

En general, viajar no está contraindicado durante el embarazo mientras que no esté próximo a la fecha prevista del parto, siempre que se trate de un embarazo sin complicaciones y la salud de la madre sea buena. Lo más seguro para las mujeres embarazadas es viajar en el segundo trimestre del embarazo. Las aerolíneas imponen algunas restricciones a los viajes al final del embarazo y durante el período neonatal (véase el Capítulo 2). Se aconseja a los viajeros que consulten posibles restricciones directamente con la compañía implicada.

Hay algunas restricciones sobre vacunación durante el embarazo: el Capítulo 6 ofrece información específica.

Las mujeres embarazadas tienen riesgo de complicaciones graves si contraen paludismo o la hepatitis tipo E. Deben evitar viajar a áreas endémicas de estas enfermedades durante el embarazo siempre que sea posible. En el Capítulo 7 se facilitan las recomendaciones específicas sobre el uso de medicamentos antipalúdicos durante el embarazo.

Durante el embarazo cualquier tipo de medicación sólo debe tomarse siguiendo recomendación médica.

No es recomendable realizar viajes a grandes altitudes (véase también el Capítulo 3) o a zonas remotas durante el embarazo.

Discapacidades

Las discapacidades físicas no constituyen normalmente una contraindicación para viajar si el estado general de salud del viajero es bueno. Las compañías aéreas tienen reguladas las condiciones de viaje de los pasajeros discapacitados que necesitan ir acompañados (Capítulo 2). Se debe obtener información de la aerolínea correspondiente con antelación suficiente al viaje planeado.

Enfermedades preexistentes

Las personas afectadas por enfermedades crónicas subyacentes deben pedir consejo médico antes de organizar un viaje. Entre las enfermedades que incrementan los riesgos sanitarios durante el viaje se incluyen las siguientes:

- Enfermedades cardiovasculares.
- Hepatitis crónica.

- Enfermedades intestinales inflamatorias crónicas.
- Enfermedad renal crónica que requiere diálisis.
- Enfermedades respiratorias crónicas.
- Diabetes mellitus.
- Epilepsia.
- Inmunosupresión debida a medicación o a infección por VIH.
- Enfermedad tromboembólica previa.
- Anemia severa.
- Trastornos mentales graves.
- Cualquier dolencia crónica que requiera intervención médica frecuente.
- Transplantes
- Afecciones hematológicas crónicas

Cualquier viajero afectado 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. Debido a la intensificación de la seguridad aérea, los objetos cortantes y los líquidos en cantidades superiores a los 100 ml deben permanecer en el equipaje facturado.

El viajero deberá llevar consigo el nombre y datos de contacto de su médico junto con los otros documentos de viaje, e información sobre su situación médica y tratamiento, además de los detalles sobre la medicación (incluidos los nombres genéricos de los medicamentos) y las dosis prescritas. Esta información debe igualmente guardarse en formato electrónico para poder recuperarse a distancia (por ej. en una base de datos segura). También es necesario llevar un informe del médico, certificando la necesidad de los medicamentos u otro material sanitario (ej. jeringuillas) que lleve el pasajero, que pudiera ser solicitado por los oficiales de aduanas y/o personal de seguridad.

Seguros de viaje

Se recomienda a todos los viajeros viajar con un seguro general de viajes de manera rutinaria y declarar cualquier condición de salud subyacente. Los viajeros internacionales deben ser conscientes de que en el extranjero, a menudo, sólo se dispone de asistencia médica en centros médicos privados y que ésta puede ser costosa. En lugares donde la asistencia médica de buena calidad no es accesible, el viajero puede necesitar ser repatriado en caso de

accidente o enfermedad. Si se produce la muerte en el extranjero, la repatriación del cadáver puede ser extremadamente cara y difícil de organizar. Se aconseja a los viajeros: 1) pedir información sobre los posibles convenios recíprocos en materia de asistencia sanitaria, entre el país de residencia y el país de destino, y 2) contratar un seguro médico especial, en aquellos destinos donde los riesgos sanitarios son importantes y la asistencia médica es cara o no es fácilmente alcanzable. Ese seguro sanitario debe incluir, cobertura para cambios de itinerario, repatriación urgente por razones sanitarias, hospitalización, asistencia médica en caso de enfermedad o accidente y repatriación del cadáver en caso de muerte. Los viajeros deberían consultar con los países afectados cualquier problema o reclamación cuando sucedan y no a su regreso del viaje.

Normalmente los agentes y las agencias de viajes informan sobre los seguros médicos para viajeros. Debe advertirse que actualmente algunos países exigen, como condición para la entrada, una prueba de que se dispone de un seguro médico adecuado. Además, algunas compañías de seguros de viajes exigen la certificación de vacunas y / o de profilaxis de la malaria como una condición para la aprobación de un tratamiento o una repatriación. Los viajeros deben conocer los procedimientos que deben 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.

Papel de los profesionales de la industria de los viajes

Los operadores turísticos, agencias de viajes, aerolíneas y empresas de transportes marítimas tienen una importante responsabilidad a la hora de salvaguardar la salud de los viajeros. La industria de los viajes debe ser la primera interesada, en que los viajeros tengan los menos problemas posibles durante el trayecto y la visita a un país extranjero. El contacto con el viajero, antes del viaje, ofrece una oportunidad única para informarle y asesorarle sobre la situación en cada uno de los países que va a visitar. Las agencias de viajes o los operadores turísticos deben dar la siguiente información sanitaria a los viajeros (o las herramientas para acceder a esta información):

- Recomendar a los viajeros que acuda 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, especialmente en países en desarrollo, preferiblemente 4-8 semanas antes de la partida.

- Recomendar a los viajeros de última hora, que acudan a un centro especializado en medicina del viajero o a un médico, lo cual puede realizarse incluso hasta el día antes de la partida.
- Informar a los viajeros si el destino presenta riesgos especiales para la salud y la seguridad personal y sugerir las precauciones adecuadas, incluyendo revisión regular de sitios web autorizados (http://www.who.int/ith/links/national_links/en/index.html).
- Recomendar encarecidamente a los viajeros que contraten un seguro médico de amplia cobertura e informarles sobre las pólizas disponibles.
- Informar a los viajeros sobre los procedimientos para obtener asistencia médica y reembolsos, especialmente si la póliza del seguro es gestionada por la agencia o compañía de viajes.
- Facilitar información sobre:
 - Los requisitos obligatorios de vacunación contra la fiebre amarilla.
 - La necesidad de precauciones contra el paludismo en el destino de viaje.
 - La existencia de otros importantes riesgos sanitarios en el destino de viaje.
 - La existencia o la ausencia de centros médicos de buena calidad en el destino del viaje.

Responsabilidad del viajero

Los viajeros pueden obtener una gran cantidad de información y consejos de los profesionales sanitarios y de la industria de los viajes, para ayudarles a prevenir problemas sanitarios mientras se encuentran en el extranjero. Sin embargo, los viajeros son responsables de su salud y bienestar durante el viaje y a su regreso, así como de prevenir el contagio de enfermedades transmisibles a otros. A continuación se detallan las principales responsabilidades que ha de asumir el viajero:

- La decisión del viaje.
- Reconocer y aceptar los riesgos asociados.
- Buscar consejo médico con tiempo suficiente, preferiblemente 4-8 semanas antes del viaje.
- Cumplir las vacunaciones recomendadas y las prescripciones sobre otras medicaciones y medidas sanitarias.
- Realizar una cuidadosa planificación antes de la partida.

- Llevar consigo un botiquín médico conociendo su manejo.
- Contratar un seguro con la cobertura adecuada.
- Adoptar precauciones antes, durante y después del viaje.
- Conseguir un informe del médico sobre los medicamentos con receta, jeringuillas, etc., que va a llevar consigo.
- Hacerse responsable de la salud y el bienestar de los niños que le acompañan.
- 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.

Al final de este capítulo 1 se incluye un modelo de lista de comprobación que puede usar el viajero, donde se indican las medidas que debe tomar antes del viaje.

Examen médico después del viaje

Se aconseja a los viajeros someterse a un examen médico a su regreso si:

- Padecen una enfermedad crónica, como enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, o enfermedad respiratoria crónica o han estado tomando anticoagulantes, etc.
- Experimentan síntomas de enfermedad en las semanas siguientes al regreso, especialmente si presenta fiebre, diarrea persistente, vómitos, ictericia, trastornos urinarios, enfermedad cutánea o infección genital.
- Reciben medicación antipalúdica durante el viaje.
- Pudieran haber estado expuestos a una enfermedad infecciosa grave durante el viaje.
- Han pasado más de 3 meses en un país en desarrollo.

Los viajeros debe informar al personal sanitario sobre su reciente viaje, incluido el destino, el objetivo y la duración de la visita. Los que viajen regularmente deben informar sobre todos los viajes que hayan realizado en las semanas y meses anteriores incluyendo las vacunaciones administradas antes del viaje y la quimioprofilaxis antipalúdica recibida.

Nota. La fiebre después de regresar de una zona endémica de paludismo supone una emergencia y los viajeros con fiebre deben buscar atención médica inmediatamente y explicar que podrían haber contraído paludismo.

Lectura adicional

Keystone JS et al., eds. *Travel medicine*, 2nd ed. London, Elsevier, 2008.

UNWTO tourism highlights. Madrid, World Tourism Organization, 2009 (available at www.unwto.org/facts/eng/highlights.htm).

Steffen R, Dupont HL, Wilder-Smith A, eds. *Manual of travel medicine and health*, 2nd ed. London, BC Decker, 2007.

Zuckerman JN, ed. *Principles and practice of travel medicine*. Chichester, Wiley, 2001 (2nd edition in press).

Modelo de lista de comprobación para el viajero

Obtener información sobre las condiciones locales

Dependiendo del destino

- Riesgos relativos a la zona (urbana o rural).
- Tipo de alojamiento (hotel, camping).
- Duración de la estancia.
- Altitud.
- Problemas de seguridad (ej. conflictos).
- Disponibilidad de centros médicos.

Prevención

Vacunación. Contactar con el centro especializado en medicina del viajero más próximo o un médico tan pronto como sea posible, preferiblemente 4-8 semanas antes de la partida.

Paludismo. Solicitar información sobre el riesgo de paludismo, la prevención de las picaduras de mosquito y la posible necesidad de quimioprofilaxis y tratamiento de reserva apropiado, así como llevar una mosquitera para la cama y repelente de insectos.

Higiene de los alimentos. Comer sólo alimentos completamente cocinados y beber sólo bebidas frías embotelladas asegurándose de que el precinto no se

ha roto. Hervir el agua de bebida si la seguridad es dudosa. Si no es posible hervirla, puede usarse un filtro aprobado en buen estado y/o un producto desinfectante.

Enfermedades locales específicas. Consultar las secciones correspondientes de este libro, así como la página Web de la OMS (www.who.int). Y sitios autorizados sites (http://www.who.int/ith/links/national_links/en/index.html).

Atención a los accidentes relacionados con:

- El tráfico (obtener antes de la partida y llevar consigo una tarjeta donde se muestre el grupo sanguíneo).
- Los animales (tener cuidado con aquellos venenosos, terrestres y marinos, así como otros que pueden ser portadores de rabia).
- Las alergias (usar un brazalete de alerta médica).
- El sol (llevar gafas de sol y crema solar).
- El deporte.

Hacer las siguientes comprobaciones

- Médica: obtener recetas para la medicación de acuerdo con la duración de la estancia y pedir consejo a su médico sobre lo que debe contener un botiquín médico apropiado.
- Dental.
- Otras según las necesidades específicas (ej. embarazo, diabetes).

Seguro medico

Contratar un seguro médico con cobertura apropiada en el extranjero, por ejemplo, de accidentes, enfermedad, repatriación médica.

Historial de salud previo al viaje

Apellidos:		Nombre:					
Fecha de nacimiento:		País de origen:					
Motivo del viaje:		<input type="checkbox"/>	Turista	<input type="checkbox"/>	Negocios	<input type="checkbox"/>	ONGs y otras categorías
		<input type="checkbox"/>	visita a amigos y/o familiares				
Actividades especiales:		<input type="checkbox"/>	Alojamiento: p.ej. camping, vivac.				
		<input type="checkbox"/>	Deportes: ej. submarinismo, caza, senderismo a gran altitud				
		<input type="checkbox"/>	Aventura: puenting, descenso en aguas rápidas				
Fecha de partida y duración de la estancia:							
Lugares que van a visitarse:							
País	Ciudad	Zona rural		Fechas			
		Sí	No	Desde	hasta		
		Sí	No	Desde	hasta		
		Sí	No	Desde	hasta		
		Sí	No	Desde	hasta		
Historia clínica :							
Registro de vacunaciones incluyendo detalles de las vacunaciones recibidas hasta la fecha:							
Estado de salud actual:							
Enfermedades crónicas:							
Tratamientos médicos recientes o actuales, incluyendo medicación:							
Alergias (ej.: huevos, antibióticos, sulfamidas):							
Para la mujer:		<input type="checkbox"/>	Actualmente embarazada				
		<input type="checkbox"/>	Probable embarazo en los 3 meses próximos				
		<input type="checkbox"/>	Actualmente en período de lactancia				
Historia de ansiedad o depresión:							
		<input type="checkbox"/>	En caso afirmativo, tratamiento prescrito (especificar)				
Trastornos neurológicos (ej.: epilepsia, esclerosis múltiple, etc.):							
Enfermedades cardiovasculares (ej.: trombosis, uso de marcapasos, etc.):							