

empleadas para perforar las orejas, hacer tatuajes, poner inyecciones y acupuntura.

Rabia. Esta es una enfermedad fatal que puede transmitirse por la mordedura de un animal infectado. Algunos médicos ahora recomiendan a las personas que viajan al Asia Sud Oriental, Sud América y Africa que se hagan vacunar contra la rabia antes de partir. En sólo un año, en Hanoi únicamente, casi 40 personas murieron de rabia. Cualquier persona que no esté inmunizada y que sea mordida por un animal mientras está en el extranjero debe lavarse la mordedura inmediatamente y hacerse vacunar contra la rabia en seguida.

Para mayor información sobre cuidado de su salud fuera de Australia, hable con su doctor.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

Buena salud para las personas que viajan al exterior

Good Health for Travellers Overseas

REVIEWED
May 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

Buena salud para las personas que viajan al exterior

Nadie desea echar a perder unas vacaciones fuera de Australia por enfermarse, pero esto es precisamente lo que les sucede a muchos viajeros que no toman las debidas precauciones. Lo siguiente es lo que usted necesita saber antes de partir de viaje.

¿Necesita vacunarse? Según sea adónde viaja, puede necesitar inmunización contra algunas enfermedades infecciosas. Entre ellas están:

El tétanos y la polio. Aun las personas que no viajan necesitan inmunización de refuerzo para el tétanos y la polio cada diez años, por lo cual deben asegurarse de que sus vacunas estén al día.

La hepatitis B y la hepatitis A. Estas enfermedades que afectan el hígado son comunes en algunos países, incluyendo el Asia, Sud América, la Región del Pacífico, Africa, el Medio Oriente y algunas partes de Europa. La hepatitis A, que es potencialmente fatal, se transmite por la sangre y líquidos corporales (por ejemplo, durante las relaciones sexuales, compartiendo agujas, cepillos de dientes o máquinas de afeitar con una persona infectada. La hepatitis A se puede transmitir por los alimentos y el agua. Dígale a su doctor a dónde va a viajar y averigüe si necesita vacunarse contra éstas y otras enfermedades tales como el tifus y la fiebre amarilla.

La malaria. Cada año, aproximadamente 1000 personas que resident en Australia contraen malaria durante un viaje al extranjero y muchas mueren como resultado. La malaria que es común en Africa, India y otras partes de Asia, incluyendo Vietnam, Laos, Cambodia, Burma, Tailandia e Indonesia, es transmitida por algunos tipos de mosquitos. Pregúntele a su doctor si necesita tomar medicamentos que le ayuden a prevenir la malaria. También es importante protegerse de las picadas usando un producto

repelente de insectos y usando ropa holgada y larga en colores claros. Estas precauciones también se aplican a las personas que vivían en regiones afectadas por la malaria antes de venir a Australia, ya que aunque pueden haber tenido alguna inmunidad mientras vivían en su país natal, esa inmunidad no dura mucho.

Un problema con la malaria es que los síntomas son parecidos a los de la gripe. Esto significa que las personas con señales iniciales de malaria, e incluso algunos médicos, no toman esos síntomas seriamente, lo cual puede ser fatal. Cualquier persona que presente síntomas como de gripe dentro de las seis semanas siguientes a su regreso de una zona de malaria, o mientras se encuentre en una zona de malaria, debe insistir en hacerse un análisis de sangre para detectar la posible enfermedad.

Diarrea de los viajeros. Este es un problema común en algunos países. Para prevenirlo, beba solamente agua embotellada, coma alimentos que hayan sido completamente cocidos y servidos calientes, y fruta y verduras que pele usted mismo. Dígale a su doctor a qué zonas va a viajar y le podrá recomendar medicamentos para llevar con usted que le ayuden a tratar los problemas gástricos.

Las enfermedades transmitidas sexualmente. Usted tiene 72.000 veces más probabilidades de contraer HIV/SIDA que de tener un accidente aéreo. Incluso los viajeros que no tienen intención de tener relaciones sexuales ocasionales en el extranjero, es conveniente que lleven condones de todas maneras. Ningún país en el mundo está libre del HIV/SIDA, o de otras enfermedades transmitidas por contacto sexual. Es más seguro llevar condones australianos porque son más confiables que algunos productos hechos en el exterior.

El problema con las agujas. Recuerde que puede contraer el HIV/SIDA y la hepatitis B o C por el uso de agujas no esterilizadas