

Consejos para viajes internacionales

¿Qué debo hacer antes de viajar?

Ante un viaje fuera de España, tanto para estancias cortas como prolongadas, es probable que tenga que tomar ciertas precauciones, entre ellas las relacionadas con las vacunas.

Es importante seguir estos consejos, sobre todo con suficiente tiempo de antelación:

- Revisar el **calendario de vacunas de Andalucía** actualmente vigente y comprobar si lo tiene al día. Ante cualquier duda, pregunte a los profesionales sanitarios de Atención Primaria.
- Si requiere de alguna vacuna adicional o recomendación, podrá ser atendido por el servicio de Epidemiología del distrito sanitario.
- Si va a viajar a un país en el que se requiera la vacuna frente a la Fiebre Amarilla, deberá solicitar cita en el Centro de Vacunación Internacional correspondiente (ver más abajo relación de centros en Andalucía). Para solicitar cita puedes hacerlo vía telemática a través del siguiente [enlace](#).

Y recuerde: se recomienda planificar los viajes con suficiente antelación.

¿Qué medidas debo llevar a cabo durante mi viaje al extranjero?

- Lávese las manos

Lavarse las manos con regularidad es una de las mejores formas de eliminar los gérmenes, evitar enfermar y prevenir la propagación de gérmenes a otras personas.

- Lávese las manos con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar. Si necesita tocarse la cara, asegúrese de tener las manos limpias.

- Elija un transporte seguro

Los accidentes de tráfico son una de las principales causas de problemas y en ocasiones de muerte entre los viajeros. En muchos destinos de países con ingresos medios o bajos, en las carreteras nos podemos encontrar un mal firme, no existencia de arcenes, curvas y acantilados sin protección o ausencia de alumbrado público y es posible que no se respeten las leyes de tráfico ni las señales de tráfico.

Siga estos consejos para reducir el riesgo de sufrir lesiones:

- Utilice siempre el cinturón de seguridad.
- No conduzca de noche, especialmente en zonas desconocidas o rurales.
- No conduzca motocicletas. Si tiene que conducir una motocicleta, use un casco.
- Conozca las leyes de tráfico locales antes de ponerse al volante.
- No beba alcohol y conduzca.
- Viaje sólo en taxis señalizados que tengan cinturones de seguridad.
- Evite los autobuses o furgonetas con un número superior de personas a los asientos que tengan, con sobrepeso o con la parte superior pesada.

- Esté atento al cruzar la calle, especialmente en los países donde se conduce por la izquierda.

- Evite las picaduras de insectos

Durante su viaje, utilice repelente de insectos y tome otras medidas para evitar las picaduras de insectos. Los insectos, incluidos los mosquitos, las garrapatas, las pulgas y las moscas, pueden transmitir enfermedades como la malaria, la fiebre amarilla, el Zika, el dengue, la chikungunya y el Lyme.

- Aplique siempre primero el protector solar, déjelo secar y luego aplique el repelente de insectos.
- Use camisas de manga larga y pantalones largos cuando esté al aire libre.

- Elija alimentos y bebidas seguros

Los alimentos o bebidas contaminados pueden provocar diarrea del viajero y otras enfermedades, y perturbar su viaje. Los viajeros a destinos de ingresos bajos o medios corren un riesgo especial. Elija alimentos y bebidas más seguros para evitar enfermar.

- Coma alimentos que hayan sido totalmente cocinados y servidos calientes.
- No coma verduras o frutas frescas a menos que pueda lavarlas o pelarlas usted mismo.
- Beba sólo bebidas embotelladas y selladas, y evite el hielo, que probablemente se haya hecho con agua del grifo.

- Evite los animales

Cuando viaje, no acaricie ni alimente a los animales, ni siquiera a las mascotas, ya que pueden no estar vacunados contra la rabia y otras enfermedades. Además, asegúrese de estar al día con la vacuna del tétanos.

- Protéjase contra el sol y las temperaturas extremas

Aplique un protector solar con FPS al menos de 15 o superior cuando viaje. Protegerse del sol no es sólo para las playas tropicales: puede sufrir una quemadura solar incluso si está nublado o hace frío.

Si viaja en tiempo o clima caluroso, lleve ropa suelta, ligera y de colores claros. Si viaja en tiempo o clima frío, lleve ropa de abrigo en varias capas sueltas.

¿Qué debo hacer después de viajar?

Si tiene una consulta médica posterior al viaje, recuerde comentar su viaje a su médico/a en los 12 meses posteriores al mismo.

- Si usted o su pareja ha viajado a una zona endémica de virus Zika, como medida de precaución se recomienda el uso de métodos anticonceptivos de barrera durante las relaciones sexuales al regreso del viaje durante 3 meses si quien ha viajado es un hombre, o 2 meses en el caso de haya sido una mujer. Los periodos durante los cuales mujeres y hombres pueden transmitir el virus del Zika por vía sexual son diferentes ya que el virus puede permanecer en el semen por más tiempo que en otros líquidos corporales.

Centros de Vacunación Internacional en Andalucía:

ALMERÍA

Dependencia del Área de Sanidad y Política Social
de la Subdelegación del Gobierno en Almería –
Sanidad Exterior

C/ Hermanos Machado, 23. Almería

Tf. Cita Previa: 950 75 94 18 / 94 00

Teléfono: 950 75 94 16

email: citaviajero.almeria@seap.minhap.es

CÁDIZ

Sanidad Exterior

C/ Ciudad de Vigo, s/n (Recinto Portuario, frente
al edificio de Aduanas). Cádiz.

Teléfono: 956 98 92 24

email: sanidad_exterior.cadiz@seap.minhap.es

ALGECIRAS

Sanidad Exterior

Muelle Juan Carlos I - 11201 Algeciras (Cádiz).

Teléfono: 956 98 90 45

email: sanidad_exterior.cadiz@seap.minhap.es

CÓRDOBA

Centro de vacunación pendiente de apertura.

Puede pedir cita en el centro que prefiera.

GRANADA

Hospital Universitario Virgen de las Nieves

Servicio de Medicina Preventiva

Avda. Fuerzas Armadas, 2. Granada.

Tf. Cita Previa: 958 02 04 78

HUELVA

Sanidad Exterior

C/ Sanlúcar de Barrameda, 9 (Planta Baja).

Huelva

(Se accede entre las oficinas de “Estihuelva”)

Teléfono: 959 75 90 50 / 1

email: todos_sanidad.huelva@seap.minhap.es

JAEN

Centro de vacunación pendiente de apertura.

Puede pedir cita en el centro que prefiera.

MÁLAGA

Sanidad Exterior

Recinto del Puerto. Muelle 3.

Edificio de la Estación Marítima.

Local EM/E03. Málaga

Teléfono: 952 98 94 80 / 81 / 82

SEVILLA

Sanidad Exterior

C/ Chaves Rey, 4. Sevilla.

Teléfono: 955 56 90 08 / 9355

email:

sanidadexterior_chs.sevilla@seap.minhap.es

Hospital Virgen de la Macarena

Centro de vacunación pendiente de apertura

Enlaces de interés

- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Gobierno de España:
 - [Atención al viajero.](#)
 - [Vacunación para viajes internacionales. Antes, durante y después del viaje.](#)
 - [Situación sanitaria por países.](#)
 - [Información sobre vacunas de interés para viajes internacionales.](#)
 - [Listado de países, territorios y zonas con requisitos respecto a la fiebre amarilla y el paludismo.](#)
 - [Centros de Vacunación Internacional en España.](#)
- Asociación Española de Pediatría. Comité Asesor de Vacunas:
 - [Vacunación del niño viajero.](#)
 - [Fichas técnicas de vacunas.](#)
- CDC (Centers for Disease Control and Prevention):
 - [CDC-Travelers' Health.](#)
- OMS (Organización Mundial de la Salud):
 - [International Travel and Health.](#)