

Consellos Santiarios a Viaxeiros Internacionais. Traducción adaptada do manual "Voyages Internationaux et Santé" O.M.S. 1992. (e II)

Elaborado pola Dirección Comisionada en Galicia do Ministerio de Sanidade e Consumo (Unidade Administrativa da Coruña) e o Servicio de Epidemioloxía da Subdirección Xeral de Saúde Pública (SERGAS)

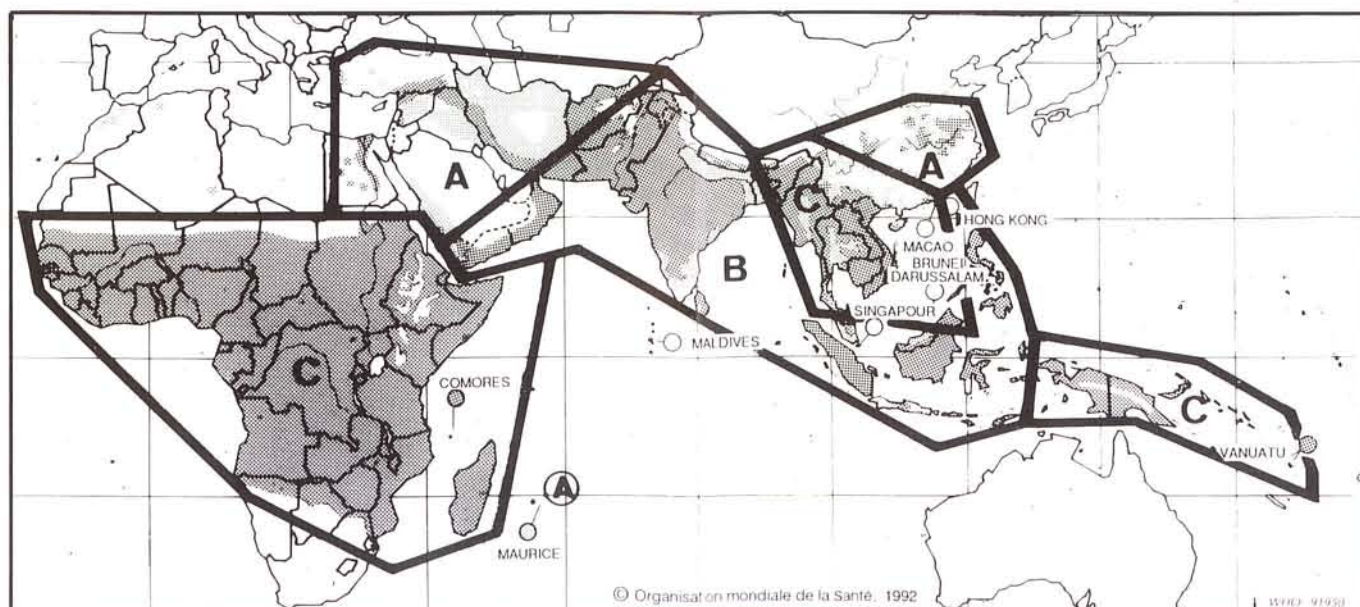
1.3) PALUDISMO (MALARIA):

O paludismo é unha enfermidade tropical frecuente e grave. Esta infección producida por un protozoo (*Plasmodium vivax*, *malariae*, *falciparum*, *ovale*) é transmitida ó home pola picadura dun mosquito (femia dalgúns especies de *anopheles*), principalmente entre o lusco e fusco e o mencer. De cotío, os viaxeiros que se dirixen a zonas endémicas deberían ser informados de que teñen un alto risco de infectarse, das consecuencias desta infección, da limitación da profilaxe e da importancia das medidas de protección contra as picaduras dos mosquitos.

1.3.1. Quimioprofilaxe:

A O.M.S. establece unhas pautas de quimioprofilaxe segundo o país e a zona á que se viaxe, a época do ano, o tipo de viaxe e a duración da estada. As áreas endémicas de paludismo distribúense en 3 zoas (A,B,C) en función de que o axente causante do cadro clínico máis grave, *P. falciparum*, exista ou non na rexión e do perfil da resistencia do parásito ós quimioprofiláticos en uso. Este organismo edita un mapa amosando a distribución do paludismo no mundo.

MAPA DE RECOMENDACIÓNS DE QUIMIOPROFILAXE POR ZONAS - 1992



Os viaxeiros que se dirixen a zonas de risco de paludismo deberían:

- saber que poden contrae-lo paludismo a pesar da quimioprofilaxe. Xa que os síntomas do paludismo poden ser benignos, hai que sospeita-la enfermidade se unha semana despois da chegada aparece febre inexplicada, acompañada ou non doutros síntomas.
- comunicar ó médico as súas alerxias a medicamentos ou posibles contraindicacións, e saber que certos antipalúdicos poden ter efectos secundarios graves.
- saber como toma-los medicamentos antipalúdicos apropiados.
- saber que a quimioprofilaxe debe continuarse durante as 4 semanas seguintes á saída da zona palúdica.

A O.M.S. establece consellos especiais para certos grupos, coma as mulleres embarazadas e os nenos, nos que as consecuencias de padecer paludismo poden ser especialmente graves.

Para obter unha información máis detallada sobre os medicamentos dispoñibles e as pautas de administración pódese acudir ós servicios de Sanidade Exterior antes mentados.

1.3.2. Protección contra as picaduras dos mosquitos:

Tódolos viaxeiros deberían saber que a protección contra os mosquitos é a primeira liña de defensa contra o paludismo, e por tanto, deberían segui-las seguintes normas:

- Evitar, se é posible, saír entre fusco e lusco e o mencer, xa que os mosquitos pican de cotío neste periodo; se se sae pola noite, levar roupa con manga longa e pantalóns longos e máis evita-las cores escuras que atraen os mosquitos.
- Impregna-las partes expostas do corpo cun insecticida que conteña N, N-dimetil-m-toluamida (deet) ou ftalato de dimetilo; seguindo as recomendacións do fabricante, en particular no que se refire ós nenos pequenos.
- Se pode elíxi-lo seu aloxamento, instálese nun edificio ben construído e situado no barrio máis novo da cidade.
- Peche as portas e fiestras pola noite se non as pode protexer cunha tea metálica.

- Se os mosquitos poden entrar na habitación, colocar un mosquiteiro arredor da cama fixándoo baixo o colchón a asegurándose de que non estea roto e que ningún mosquito quedase atrapado no interior.
- Para unha maior protección pódese impregna-la mosquiteira de permetrina ou de deltametrina.
- Pulverizar insecticidas, empregar difusores de insecticida (eléctricos ou a pilas) provistos de pastillas impregnadas de piretrinas ou prender na habitación serpentinas antimosquitos que conteñan piretrinas.

2) MEDIDAS HIXIENICAS DURANTE A VIAXE:

2.1. PRECAUCIONS COS BAÑOS:

Hai que evitar bañarse e lavarse en augas doces que poidan estar contaminadas. Só as piscinas de auga clorada poden considerarse sen perigo para o bañista.

Os baños no mar non comportan, en principio, risco de enfermidade transmisible; sen embargo, é necesario que o viaxeiro se informe no lugar, se o baño está autorizado e non presenta risco para a saúde.

Nas rexións onde existe risco de adquirir unha parasitose ou unha dermatofitose cómpre utilizar calzado.

2.2. ALTITUDE:

Cando se viaxe a zonas de gran altitude debe facerse unha adaptación o máis gradual posible. O retorno á chaira facilita o restablecemento se aparecen síntomas.

2.3. CALOR E HUMIDADE:

No caso de esgotamento por calor, humidade ou esforzos excesivos, recoméndase té e bebidas ricas en sales minerais (zume de froitas, legumes, consomé,...). Salvo contraindicación, a adición dunha pequena cantidade de sal de mesa ás bebidas axuda a previ-lo esgotamento térmico, en particular durante o período de aclimatación.

**ENFERMIDADES DE DECLARACIÓN
SEMANAS 33 - 36 d**

ÁREAS E COMARCAS	ALIMENTARIAS										ZOOSES	
	FEBRE TIFOIDEA E PARITIFOIDEA		TOXIINFECCIÓN ALIMENTARIAS		DISENTERIA BACILAR		OUTROS PROCESOS DIARREICOS		HEPATITE A		BRUCELOSE	
	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.
Ferrol	0	4	14	48	0	0	339	1.894	2	8	0	
Ortigueira	0	2	0	0	0	0	50	286	0	1	0	
A. FERROL	0	6	14	48	0	0	389	2.180	2	9	0	
Coruña (A)	0	4	34	168	0	0	578	5.182	4	19	0	
Betanzos	0	0	9	25	0	0	148	759	0	6	0	
Carballo	0	0	2	28	0	0	164	534	0	3	0	
A. CORUÑA (A)	0	4	45	221	0	0	890	6.475	4	28	0	
Vimianzo	0	0	7	13	0	0	242	957	0	14	0	
A. FISTERRA	0	0	6	13	0	0	242	957	0	14	0	
Estrada (A)	0	0	0	6	0	0	69	598	0	3	0	
Arzúa	0	0	0	4	0	0	3	86	0	3	0	
Lalín	0	3	3	18	0	0	199	1.070	0	2	2	
Santiago	0	12	3	25	0	0	483	3.148	6	13	0	
A. SANTIAGO	0	15	7	53	0	0	754	4.902	6	21	2	
Boiro	0	0	0	0	0	0	14	107	0	0	0	
Noia	0	0	0	1	0	0	93	692	0	1	0	
Ribeira	0	1	0	0	0	0	33	125	0	0	0	
A. BARBANZA	0	1	0	1	0	0	140	924	0	1	0	
Marín	0	1	3	26	0	2	127	947	0	11	0	
Pontevedra	2	17	8	118	0	4	459	3.223	2	13	1	
Sanxenxo	0	5	9	33	0	2	222	1.011	1	8	0	
Vilagarcía	0	7	1	14	0	0	389	1.805	1	11	0	
A. PONTEVEDRA	2	30	21	191	0	8	1.197	6.986	4	43	1	
Cangas	0	0	4	25	0	1	116	816	0	1	0	
Vigo	4	22	38	179	0	2	473	4.529	3	19	1	
A. VIGO NORTE	4	22	42	204	0	3	589	5.345	3	20	1	
Cañiza (A)	0	0	7	7	0	0	53	236	0	4	0	
Ponteareas	0	0	1	6	0	2	246	1.198	0	3	0	
Porriño (O)	0	1	8	18	0	0	81	784	0	0	0	
Redondela	0	0	8	26	0	0	125	730	0	1	0	
Tui	0	1	0	9	0	2	149	945	0	3	0	
Val Miñor	0	0	0	7	0	0	86	891	0	2	0	
A. VIGO SUR	0	2	24	73	0	4	740	4.784	0	13	0	
Bande	0	0	0	0	0	0	100	379	0	0	0	
Carballiño	0	1	0	1	0	0	138	756	2	3	0	
C. Caldelas	0	0	0	0	0	0	40	136	0	1	0	
Celanova	0	1	0	3	0	0	80	377	0	0	0	
Maceda	0	0	0	0	0	0	137	491	0	3	0	
Ourense	2	12	17	84	1	2	359	1.924	0	21	0	1
Ribadavia	0	2	2	14	0	0	116	748	0	1	0	
Xinzo Limia	0	0	0	1	0	0	152	656	0	0	0	
A. OURENSE	2	16	19	103	1	2	1.122	5.467	2	29	0	2
Verín	0	2	37	42	0	0	197	761	0	2	2	1
A. VERIN	0	2	37	42	0	0	197	761	0	2	2	1
Barco	0	0	0	8	0	1	310	1.382	2	13	0	
Pobra Trives	0	0	0	0	0	0	54	250	0	0	0	
A. BARCO (O)	0	0	0	8	0	1	364	1.632	2	13	0	1
Chantada	1	2	3	3	0	0	61	445	0	1	0	
Monforte	0	0	22	59	0	3	140	655	0	2	1	
Quiroga	0	0	0	0	0	0	16	46	0	1	0	
A. MONFORTE	1	2	25	62	0	3	217	1.146	0	4	1	
Becerreá	0	0	0	2	0	0	48	242	0	0	1	1
Fonsagrada	0	0	0	11	0	0	63	235	0	0	0	
Lugo	2	4	8	55	0	2	269	1.382	0	28	1	1
Meira	0	0	0	0	0	0	80	344	0	2	0	
Sarriá	0	0	0	17	0	0	67	350	0	1	0	
Vilalba	0	1	3	7	0	0	25	283	0	1	1	
A. LUGO	2	5	11	92	0	2	552	2.836	0	32	3	4
Burela-Cervo	0	0	15	22	0	0	45	290	0	3	0	
Mondoñedo	0	0	4	5	0	0	19	122	0	2	0	
Ribadeo	0	0	5	11	0	2	54	270	0	1	0	
Viveiro	0	0	0	1	0	0	74	755	0	1	0	
A. CERVO	0	0	24	39	0	2	192	1.437	0	7	0	
GALICIA	11	105	275	1.150	1	25	7.585	45.832	23	236	10	10

* Os resultados deste cadro son provisionais

OBRIGATORIA. SITUACIÓN COMARCAL

01/11/8/91 ó 7/9/91

RESPIRATORIAS																
I.R.A.	GRIPE		NEUMONÍA		TUBERCULOSE RESPIRATORIA		INFECCIONES MENINGOCÓCICAS		VARICELA		ESCARLATINA		FEBRE REUMÁTICA AGUDA			
	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.		
0	525	11.374	52	3.783	9	205	5	25	1	4	15	505	0	47	0	3
0	93	1.602	15	395	1	16	0	1	0	0	2	7	0	9	0	0
0	618	12.976	67	4.178	10	221	5	26	1	4	17	512	0	56	0	3
0	1.344	29.557	314	11.657	39	701	32	221	0	6	25	1.498	1	82	0	4
6	306	6.515	23	2.509	7	143	0	11	0	0	8	135	0	3	0	4
0	149	3.041	37	1.733	7	97	0	10	0	1	7	148	1	2	0	1
6	1.799	39.113	374	15.899	53	941	32	242	0	7	40	1.781	2	87	0	9
0	347	4.310	105	2.759	5	249	0	7	0	0	6	46	0	0	0	0
0	347	4.310	105	2.759	5	249	0	7	0	0	6	46	0	0	0	0
0	156	3.837	12	1.067	2	74	0	4	0	0	1	16	0	2	0	0
0	25	1.539	0	234	0	14	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0
3	156	4.358	44	1.941	8	144	1	13	0	0	6	166	0	4	0	6
3	451	14.063	97	9.290	26	553	3	77	0	5	23	960	0	11	0	9
6	788	23.797	153	12.532	36	785	4	94	0	5	30	1.153	0	17	0	15
0	12	447	22	257	0	4	0	0	0	0	0	34	0	0	0	0
0	201	5.686	9	722	3	93	0	4	0	0	2	137	0	11	0	5
0	46	374	6	156	0	26	0	8	0	0	0	52	0	0	0	0
0	259	6.507	37	1.135	3	123	0	12	0	0	2	223	0	11	0	5
0	376	7.576	9	1.552	8	116	1	7	0	0	4	58	0	5	0	4
1	936	18.292	160	9.325	15	447	7	99	0	3	29	1.112	1	10	1	8
0	305	4.720	7	1.572	6	131	1	3	0	1	12	68	0	5	0	0
1	323	7.055	40	2.514	11	132	2	11	0	0	18	213	0	2	0	2
2	1.940	37.643	216	14.963	40	826	11	120	0	4	63	1.451	1	22	1	14
0	257	5.772	35	1.610	2	84	0	18	0	0	3	59	0	0	0	1
2	818	18.668	205	12.567	34	615	23	177	0	22	17	1.953	0	59	0	15
2	1.075	24.440	240	14.177	36	699	23	195	0	22	20	2.012	0	59	0	16
0	69	1.650	1	485	1	67	0	1	0	1	3	28	0	1	0	1
0	307	6.134	50	1.703	3	120	0	7	0	1	7	305	0	1	0	5
0	210	4.483	6	2.017	2	85	0	9	0	0	2	361	0	3	0	1
0	169	3.322	20	840	6	74	0	2	0	0	8	137	0	2	0	6
1	299	4.664	25	2.087	8	134	0	7	0	1	28	415	0	3	0	0
0	252	4.693	23	1.562	7	125	1	5	0	0	9	471	0	2	0	1
1	1.306	24.946	125	8.694	27	605	1	31	0	3	57	1.717	0	12	0	14
0	133	1.128	31	663	4	56	0	0	0	0	5	47	0	1	0	0
0	340	6.969	54	1.520	12	141	1	4	0	1	4	264	1	18	0	2
1	25	836	6	428	0	31	0	3	0	0	0	14	0	0	0	0
0	127	2.666	35	1.211	5	40	0	3	0	0	5	77	0	0	0	3
0	199	2.106	32	1.447	8	117	0	2	0	0	16	170	0	0	0	0
2	843	15.607	44	3.339	24	470	11	55	1	4	19	615	0	6	0	0
0	376	4.925	48	1.992	4	138	0	0	0	0	8	107	0	2	0	0
7	221	3.616	58	2.613	3	101	0	2	0	0	15	146	0	1	0	0
0	2.264	37.853	308	13.213	60	1.094	12	69	1	5	72	1.440	1	28	0	5
4	345	5.633	28	1.340	4	105	1	6	0	0	11	233	0	0	0	0
4	345	5.633	28	1.340	4	105	1	6	0	0	11	233	0	0	0	0
7	434	7.768	67	2.950	24	215	1	3	0	2	6	107	0	1	0	1
4	61	912	1	486	1	27	0	0	0	0	5	129	0	0	0	0
1	495	8.680	68	3.436	25	242	1	3	0	2	11	236	0	1	0	1
0	85	1.626	29	818	11	91	0	3	0	1	0	110	0	6	0	4
1	325	6.007	14	1.351	0	121	0	5	1	3	3	180	0	2	0	14
0	27	427	0	97	4	47	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0
1	437	8.060	43	2.266	15	259	0	8	1	4	3	302	0	8	0	18
2	109	1.733	38	816	2	42	0	5	0	0	4	38	0	2	0	1
2	73	1.285	39	1.048	4	66	0	1	0	0	5	19	0	0	1	7
6	797	14.636	38	4.530	27	399	6	32	0	4	6	658	0	6	1	17
0	174	2.900	13	998	10	125	0	4	0	0	8	314	1	9	1	2
6	237	3.976	23	1.497	4	102	0	7	0	0	3	228	0	6	0	10
4	129	3.712	10	1.738	8	138	0	4	0	1	1	65	0	3	0	9
0	1.519	28.242	161	10.627	55	872	6	53	0	5	27	1.322	1	26	3	46
0	162	3.944	11	1.238	10	163	2	20	0	0	2	68	0	2	0	2
0	89	1.467	0	424	0	43	0	0	0	0	0	85	0	0	0	0
5	109	1.742	9	615	1	28	0	1	0	0	2	46	0	2	0	0
0	133	2.655	17	1.229	15	164	0	5	0	0	2	54	0	18	0	0
5	493	9.808	37	3.506	26	398	2	26	0	0	6	253	0	22	0	2
8	13.685	272.008	1.962	108.725	395	7.419	98	892	3	61	365	12.681	5	349	4	148

**ENFERMIDADES DE DECLARACIÓN OBRIGATORIA. SITUACIÓN COMARCAL
SEMANAS 33 - 36 do 11/8/91 ó 7/9/91**

ÁREAS E COMARCAS	VACINABLES								TRANSMISIÓN SEXUAL					
	SARAMPELO		RUBEOLA		PAROTIDITE		TOSEFERINA		SÍFILE		INFECCIONS GONOCÓCICAS		HEPATITE B	
	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.
Ferrol	2	258	3	12	0	3	1	10	0	2	4	49	1	1
Ortigueira	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0
A. FERROL	2	261	3	12	0	3	1	10	0	2	5	51	1	1
Coruña (A)	0	235	0	17	0	11	3	16	0	8	3	65	2	16
Betanzos	2	210	0	8	0	0	0	0	0	0	0	24	0	1
Carballo	3	183	0	0	0	1	0	0	0	1	1	22	0	0
A. CORUÑA (A)	5	628	0	25	0	12	3	16	0	9	4	111	2	17
Vimianzo	0	147	0	5	0	0	0	0	0	0	2	25	0	0
A. FISTERRA	0	147	0	5	0	0	0	0	0	0	2	25	0	0
Estrada (A)	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	1
Arzúa	0	17	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5	0	0
Lalín	0	50	0	3	0	2	0	0	0	2	4	31	0	0
Santiago	0	101	1	17	0	21	0	3	0	4	8	153	0	1
A. SANTIAGO	0	170	1	20	0	23	0	3	0	6	13	193	0	2
Boiro	0	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Noia	1	103	0	2	0	1	0	2	0	0	1	24	0	2
Ribeira	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	1
A. BARBANZA	1	142	0	2	0	1	0	2	0	0	1	27	1	3
Marín	0	53	0	1	0	2	0	0	0	1	1	26	0	4
Pontevedra	0	33	0	21	1	6	0	0	0	4	7	37	2	6
Sanxenxo	1	12	0	1	0	1	0	0	0	1	0	5	0	0
Vilagarcía	6	26	1	12	0	3	0	0	0	0	2	43	1	6
A. PONTEVEDRA	7	124	1	35	1	12	0	0	0	6	10	111	3	16
Cangas	0	25	0	1	0	7	0	0	0	0	2	10	2	4
Vigo	1	101	0	13	3	11	1	10	0	4	4	90	10	33
A. VIGO NORTE	1	126	0	14	3	18	1	10	0	4	6	100	12	37
Cañiza (A)	0	0	2	5	0	1	0	0	0	0	0	3	0	1
Ponteareas	10	60	0	1	0	2	0	0	0	0	10	51	0	1
Porriño (O)	0	3	0	4	0	5	0	1	0	1	2	17	0	1
Redondela	0	11	0	0	0	3	0	0	0	0	3	18	0	0
Tui	1	17	1	5	0	1	0	0	0	1	12	58	0	0
Val Miñor	0	48	0	1	0	3	0	0	0	0	3	23	0	3
A. VIGO SUR	11	139	3	16	0	15	0	1	0	2	30	170	0	6
Bande	0	15	0	0	0	1	0	0	0	0	2	34	0	0
Carballiño	0	81	0	4	0	0	0	1	0	0	0	19	1	1
C. Caldelas	0	20	0	4	0	0	0	0	0	0	1	23	0	0
Celanova	0	71	0	0	0	0	0	0	0	1	6	32	0	0
Maceda	0	58	0	0	0	0	0	0	0	0	3	19	0	2
Ourense	1	282	0	13	0	21	0	1	0	0	15	101	1	8
Oleiros	0	22	0	2	0	1	0	0	0	0	3	30	0	0
Sanxenxo Limia	0	5	0	0	0	3	0	0	0	0	7	77	0	0
A. OURENSE	1	554	0	23	0	26	0	2	0	1	37	335	2	11
Verín	1	11	0	1	0	2	0	0	0	0	1	40	0	0
A. VERIN	1	11	0	1	0	2	0	0	0	0	1	40	0	0
Barco (O)	0	69	1	7	0	2	0	0	1	5	5	66	1	7
Pobra Trives	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	8	46	0	0
A. BARCO (O)	0	69	1	7	0	2	0	0	1	7	13	112	1	7
Chantada	0	61	0	0	0	0	0	0	0	0	1	16	0	1
Monforte	0	87	0	5	1	3	0	0	0	2	2	30	0	2
Quiroga	0	31	0	1	1	5	0	0	0	0	1	1	0	0
A. MONFORTE	0	179	0	6	2	8	0	0	0	2	4	47	0	3
Becerreá	0	80	0	2	0	0	0	0	0	0	1	11	0	0
Fonsagrada	0	61	0	0	0	0	0	0	0	0	3	16	0	0
Lugo	0	278	0	12	0	7	0	0	0	6	3	16	0	1
Meira	0	15	0	1	0	0	0	0	1	1	3	37	0	0
Sarria	1	48	0	0	0	1	0	0	0	0	1	22	0	1
Vilalba	0	140	0	1	0	0	0	0	0	1	3	22	0	0
A. LUGO	1	622	0	16	0	8	0	0	1	8	14	124	0	2
Burela-Cervo	0	2	0	0	0	3	0	0	0	0	2	31	0	0
Mondoñedo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
Ribadeo	1	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Viveiro	0	81	0	0	0	1	0	0	0	1	1	12	0	2
A. CERVO	1	89	0	0	0	4	0	0	0	1	3	45	0	2
GALICIA	31	3.261	9	182	6	134	5	44	2	48	143	1.491	22	107

* Os resultados deste cadro son provisionais

2.4. INSECTOS: (VER APARTADO 1.3.2)

Non existe ningunha evidencia de transmisión polos insectos de virus da inmunodeficiencia humana (VIH).

2.5. RISCOS ASOCIADOS OS ALIMENTOS E BEBIDAS:

¡ Preste atención ó que coma !

Díceselles de cotío ós viaxeiros, pero rara vez se comprende o que realmente significa. As precaucións que se recomenda adoptar son as seguintes:

- non tomar leite ou derivados sen pasteurizar. Prestar atención ós produtos de repostería e xelados, xa que son susceptibles dunha fácil contaminación.
- non consuma alimentos crus ou pouco cocidos (carne, peixe, marisco), a excepción de froitas e legumes que poidan ser pelados. Non esquece-lo consello popular que di:

¡ Fágalo cocer, móndeo, ou do contrario, non o toque !

- consumir sempre bebidas embotelladas, e que se abran en presenza do interesado. Ter en conta o perigo potencial dos cubiños de xelo que poden estar preparados con auga contaminada. O té e café quentes están xeralmente exentos de perigo.

No caso de non dispoñer dunha bebida con garantía sanitaria, as augas potencialmente perigosas deben ser tratadas da seguinte forma:

- Fervela durante 10 minutos e aireala para mellora-lo sabor.
- Cloralo con dúas gotas de lixía (sen deterxente nin perfumada) por cada litro de auga, esperar uns 30 minutos antes de consumila, e axitalo previamente.

2.6. RISCOS ASOCIADOS O COMPORTAMENTO SOCIAL DO VIAXEIRO:

As medidas de prevención de enfermidades sexualmente transmisibles para os viaxeiros internacionais non son específicas, se non as mesmas que deben seguir no seu propio país:

Adoptar en tódolos casos precaucións en contactos sexuais. Os homes deberán utilizar sempre preservativo, e as mulleres esixirle-lo seu uso.

Ademais, a Hepatite B e a SIDA poden ser evitadas:

Non compartir xiringas. Asegurarse de que os instrumentos que puncionen a pel (tatua-xes, acupuntura,...) estean esterilizados

3) DESPOIS DA VIAXE:

- Non é necesario un exame médico despois dunha curta viaxe sen problemas de saúde, nin tampouco con problemas banais (diarrea do viaxeiro, resfriados,...)
- Os viaxeiros que enfermen, ó seu regreso non se deben esquecer de informar ó seu médico sobre a viaxe realizada.
- Os médicos pola súa banda, deben sempre recordar que, se o seu paciente viaxou recentemente, pode ter contraído unha enfermidade pouco frecuente no noso país.

As enfermidades que se importan con máis frecuencia son:

Paludismo (pode manifestarse meses, incluso anos despois da saída do país), disentería amebiana, hepatite vírica, febre tifoidea e paratifoidea, infeccións de transmisión sexual, parasitoses intestinais, esquistosomiasis, filariase, leishmaniase, tracoma, tripanosomiasis e tifus. Unha atención especial debe prestárselle á tuberculose.