

# Entregan consejos si es que va a viajar a países tropicales

Instan a planificar las vacunas con al menos un mes antes del viaje.

Redacción / Fabiola Vega M.  
 La Estrella

**E**n plena temporada estival muchas personas están planeando para viajar en los próximos meses a algún país tropical para tener su merecido descanso.

Sin embargo, muchas veces las personas no toman en cuenta algunas consideraciones para no tener complicaciones, sobre todo, de salud.

Es así que el infectólogo del Hospital Clínico de la Universidad de Antofagasta (HCUA) y académico del Departamento de Ciencias Médicas de la Facultad de Medicina y Odontología de dicha casa de Estudios Superiores, el doctor Francisco Salvador Sagüez, entregó valiosas recomendaciones para cuidar la salud antes y durante el viaje.

Dentro de los países más visitados por los chilenos en época estival, están los destinos tropicales, los cuales presentan diversos riesgos sanitarios que varían según el lugar. Las infecciones pueden ser transmitidas por alimen-



RECOMIENDAN USAR REPELENTE PARA MOSQUITOS SI VA A PAÍSES TROPICALES.

tos contaminados, picaduras de insectos o contacto con personas infectadas.

Además, señaló que las enfermedades más comunes son el dengue, malaria, zika y chikungunya.

"La larva cutánea migrante, puede adquirirse al caminar descalzo sobre arena contaminada,

mientras que la hepatitis A, cólera, fiebre tifoidea o diarrea, están asociadas a alimentos contaminados. En el caso de la rabia, está asociada a contacto con animales", señaló el infectólogo.

Además, indicó que el dengue es fácil de contraer en zonas tropicales, in-

cluyendo en Chile como en Isla de Pascua.

El académico enfatizó en que los síntomas varían según la enfermedad, pero entre los más comunes destacan el dengue que se manifiesta con fiebre alta, dolor muscular y articular intenso, cefalea, fatiga y dolor detrás de los

ojos. En casos de reinfección, puede tener manifestaciones hemorrágicas.

"La malaria, se presenta con fiebre recurrente acompañada de escalofríos y sudoración. Otras infecciones pueden presentar lesiones cutáneas, problemas respiratorios y fatiga extrema", agregó el

doctor Salvador.

Por otra parte, señaló que es importante estar al día con las vacunas según el destino. "En el caso de la fiebre amarilla, es obligatoria para ir a países como Brasil. La hepatitis A y B, son recomendadas para viajeros no inmunizados. Y el tétanos y rabia, especialmente si se visitarán áreas rurales o se realizará ecoturismo. (...) Es crucial planificar las vacunas con al menos un mes de antelación, ya que algunas requieren tiempo para desarrollar inmunidad", dijo.

En esta línea, el médico aconsejó usar repelentes con DEET al 30%, ropa tratada con insecticidas "mata polillas" y mosquiteros en zonas de alta infestación.

Por otra parte, comentó que el consumo de agua debe ser embotellada, evitar el hielo no procesado y asegurarse de que los alimentos estén bien cocidos.

Asimismo, recomendó mantener higiene personal, a través del lavado de manos con frecuencia y usar mascarillas si es necesario. ☺