

Prevenir antes de viajar



El centro aporta a los viajeros toda la información sanitaria pertinente

N.F.D.

Aunque los meses de verano siguen siendo los de mayor demanda para la vacunación internacional, cada vez son más los viajeros que aprovechan los puentes, las Navidades o cualquier fecha del año para viajar al extranjero. Por ello, incluso en estas fechas se pueden ver los centros de vacunación internacional llenos. Y es que las citas se piden tarde y en algunos casos en fechas que no permiten cumplir el mes que aconseja el Ministerio de Sanidad desde la vacunación hasta el inicio del viaje.

Durante el mes de julio se vieron más de 1.100 pacientes, en agosto fueron poco más de mil y los meses siguientes siempre baja la demanda. Los meses más bajos, según la doctora del Centro de Vacunación Internacional de Zaragoza, María Luisa Olóriz Pérez, son noviembre, diciembre y enero. A pesar de ello, el problema principal que se da en los meses de invierno es que en la cita previa hay una demora de diez a doce días porque las consultas están llenas. Aún así, siempre se deja alguna cita para viajes con premura, algo que da muy poco margen para enfermedades que hay que prevenir como la malaria.

Recibir las vacunas con suficiente antelación es el requisito más importante para que éstas hagan su efecto cuando se viaja a países que entrañan ciertos riesgos de contraer enfermedades que no existen en Aragón. El Centro de Vacunación Internacional de Zaragoza acumula, incluso en esta época del año, hasta doce días de lista de espera, por eso, lo más prudente es pedir cita previa.

La malaria presenta una serie de características concretas, ya que no existe vacuna y el tratamiento es con pastillas. Asimismo, también hay vacunas que necesitan una pauta con más de una dosis, lo que supone un mes o un poco más "para hacer las cosas bien". Otro de los asuntos a tener en cuenta es que las vacunaciones pueden tener efectos secundarios, por lo que tener más plazo supone pasar las molestias en Aragón y no en el país de destino.

Las vacunas con mayores usuarios son las de la fiebre amarilla, meningitis tetravalente, hepatitis A o fiebre tifoidea, pero también desde el Centro de Vacunación Internacional de Zaragoza se actualiza el calendario de vacunaciones de la difteria-tétanos y otras para situaciones más concretas como la de la rabia, la encefalitis japonesa o la encefalitis centroeuropea. El Centro de Vacunación Internacional de Zaragoza ofrece información individualizada sobre vacunaciones y demás medidas preventivas para el viaje; vacunas obligatorias o reco-

mendadas; certificado de vacunación internacional en caso de ser necesario; medidas para prevenir el paludismo o malaria; información sobre la prevención de riesgos relacionados con alimentos y bebidas; el entorno (sol, baños, insectos, altitud, clima); y hasta consejos para prevenir el contagio de enfermedades de transmisión sexual.

El riesgo depende de diferentes factores como las características epidemiológicas de la zona a visitar y sus infraestructuras sanitarias, así como el tipo de viaje que se realice (organizado, no organizado o de aventura). La estancia en determinados lugares puede suponer para el viajero internacional la posibilidad de entrar en contacto con enfermedades inexistentes en España, como el paludismo o la fiebre amarilla, o con otro tipo de patologías poco frecuentes en Aragón, sin olvidar las variaciones bruscas de clima o altitud que pueden afectar a quienes no están acostumbrados a ello.

Las fuentes de transmisión más co-

munes de estas enfermedades suelen ser el consumo de agua y alimentos contaminados, las picaduras de algunos insectos, el contacto con animales domésticos y salvajes, y mantener relaciones sexuales sin protección con alguien de quien se desconoce su estado de salud. Según Olóriz, los consejos fundamentales giran en torno a estos asuntos aconsejando tener mucha precaución con el agua y los alimentos, proveerse de repelente de mosquitos, ropa y calzado adecuados, así como no bañarse en agua dulce o estancada. Además, se ofrecen otros consejos cuando en alguno de los países de destino se ha dado una alerta sanitaria.

Existen Unidades de Información y Atención a Viajeros Internacionales en las tres provincias aragonesas. Para solicitar consulta en dichos centros es aconsejable concertar una cita previa, de lunes a viernes, entre las 9.00 y las 14.00 horas, llamado a los números de teléfono 974-29-33-88, de Huesca; 978-64-11-75, de Teruel; y 976-71-50-00, de Zaragoza. •

recomendaciones para el ahorro y uso eficiente del agua



ríosdecaldad

en casa

- Pon los electrodomésticos, como la lavadora y el lavavajillas, siempre llenos. Utiliza la temperatura adecuada al caso (cuanto menor, mejor) y siempre con la dosis apropiada de detergente.
- Cuando te cepilles los dientes, usa un vaso de agua en lugar de dejar correr el agua del grifo.
- Ducharse, en vez de bañarse, permite consumir hasta 5 veces menos agua. Con cinco minutos de ducha puede bastar. Y al enjabonarte, cierra el grifo: el ahorro será mayor.
- Si te afeitas en mojado, basta con guardar el agua en la pila. No hace falta que corra el agua con el grifo abierto.
- Si fiegas los platos a mano, ten el grifo cerrado todo el rato posible. Puedes usar una pila para enjabonar y otra para aclarar (o usar un barreño).
- Tira de la cadena lo imprescindible: no uses el retrete como papelera. El destino de papeles, compresas, colillas o preservativos es la papelera, no la taza del WC.