

+ Prevención de enfermedades transmitidas por agua y alimentos crudos consejos higiénico-sanitarios al viajero+

Alcance: Pacientes que van a viajar al extranjero y acuden a la Consulta de Medicina del Viajero y Enfermedades Tropicales de HM Hospitales.

- Busque información local acerca de la incidencia de la enfermedad, de los gérmenes prevalentes en el país de destino y del estado de los sistemas de aguas y saneamiento.
- No consuma en ningún caso aguas ni bebidas que no ofrezcan garantías de salubridad
- Si hay dudas respecto a la seguridad del agua, consuma exclusivamente agua envasada que haya sido abierta en presencia del consumidor.
- Si no es posible lo anterior, usar filtros homologados o desinfectantes.
- No use cubitos de hielo para las bebidas si no cumplen lo anterior. Si hay dudas, prepararlos con agua envasada o no usar hielo.
- No consumir helados ni productos lácteos que no estén higienizados o sean de procedencia dudosa. En general, los productos industriales tienen más garantías que los artesanales y caseros.
- No consuma bebidas ni helados en puestos callejeros.
- Como norma general, no consuma carne, pescado ni mariscos crudos.
- Consuma los alimentos cocinados, calientes e inmediatamente de ser preparados. Evite los que hayan estado a temperatura ambiente durante horas.
- Lavar las verduras abundantemente con agua y lejía apta para uso alimentario. Unas gotas en cada litro de agua son suficientes. Debe dejarse actuar durante al menos cinco minutos.
- Pelar uno mismo la fruta. No tomar fruta sin pelar.
- No es recomendable tomar frutas ni vegetales crudos o pelados en puestos callejeros.
- Evite los alimentos que contengan huevos crudos o poco cocinados.
- Lave bien las manos con jabón después de ir al WC.
- Evite cepillarse los dientes con agua que no sea segura.
- Evite el baño en río, lagos o lugares con aguas potencialmente contaminadas, próximas a desagües o vertidos, o a industrias. Un pequeño trago o un mecanismo mano-boca pueden producir un cuadro diarreico.
- Si aparece diarrea con más de tres deposiciones en un día, con sangre o con fiebre y vómitos, consulte con un médico. Puede hacer uso de nuestro servicio de consulta por correo electrónico.