

## Arme un kit de viaje

Un kit de salud para viajes permite al viajero atender problemas de salud menores cada vez que ocurran. El contenido específico del kit de salud depende del destino, de la duración del viaje, del tipo de viaje y de las enfermedades preexistentes. Los kits se encuentran disponibles en los comercios o los elementos se pueden adquirir por separado para personalizarlo conforme a las necesidades del viajero. A continuación figuran algunos de los artículos básicos que se deben incluir:

- Alcohol en gel para manos
- Conserve una copia de su registro de vacunaciones para viajes al extranjero junto con su pasaporte.
- Medicamentos recetados (debe llevar copias de todas las recetas, incluso los nombres genéricos de los medicamentos y una nota del médico para las sustancias controladas y medicamentos inyectables)
- Medicamentos contra la malaria, si corresponde
- Medicamentos antidiarreicos
- Antibióticos recetados por su médico para el autotratamiento de diarrea de moderada a aguda
- Antihistamínico
- Descongestivo
- Anticinetótico
- Kit de primeros auxilios y termómetro
- Acetaminofén, aspirina, ibuprofeno u otro medicamento para el dolor o la fiebre
- Laxante suave
- Medicamentos para el resfrío
- Antiácido
- Par extra de anteojos recetados

Para obtener más información sobre vacunaciones para viajar a determinados países, contáctenos en las ubicaciones o números de teléfono que aparecen a continuación:

### Departamento de Salud de Sarasota (SCHD)

**Ringling Center (oficina central)**  
2200 Ringling Boulevard  
Sarasota, FL 34237  
(941) 861-2900

### South County Family Health Center (Centro de Salud Familiar del Sur del Condado)

7820 South Tamiami Trail, Building B-2  
Venice, FL 34293  
(941) 861-3300



### Servicios de Salud y Bienestar Social del Condado de Sarasota (SCHHS)

SCHD se dedica a proteger y mejorar la salud de todas las personas que viven en el condado de Sarasota brindando servicios de salud ambientales, comunitarios y personales de calidad y promoviendo estilos de vida saludables. SCHHS colabora con participantes de la comunidad para promocionar y asegurar servicios de salud y bienestar social accesibles y de alta calidad para los residentes del condado de Sarasota.



Revisado: 04-28-08



*Asesoramiento para la salud del viajero*  
28 de abril de 2008

## Gripe Aviar A (H5N1)

El virus de la gripe aviar A (H5N1) normalmente afecta a las aves salvajes pero ahora está infectando y causando enfermedades graves y endémicas entre las aves domésticas, tales como pollos, en Asia, Europa y África. El contagio humano del virus H5N1 es poco común, pero se han registrado casos durante 2003-2008 en varios países en esas regiones, y muchos de los casos fueron fatales. La mayoría de los casos de infecciones del virus H5N1 en humanos resultó por el contacto directo con aves enfermas en los países afectados de Asia.

La amenaza de una epidemia que surja de nuevos subtipos de gripe tal como el H5N1 aumentará en gran medida si el virus logra contagiarse entre los seres humanos. Dicho contagio no se ha observado aún.

Las infecciones H5N1 en los humanos pueden causar enfermedades graves e, incluso, la muerte. Aún, no se dispone de una vacuna inactiva para proteger a los seres humanos de la gripe A (H5N1), pero existen algunas vacunas que están bajo ensayo clínico en los Estados Unidos. El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) no ha recomendado al público en general abstenerse de viajar a los países afectados con H5N1. Si usted está planificando un viaje a un país en el que hay H5N1, existen precauciones que puede tomar para evitar el riesgo de contagio. Esas medidas de control están resumidas en este folleto. Además, podrá encontrar más información en el sitio Web del CDC <http://www.dcd.gov/travel> y en el sitio de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

[http://www.who.int/csr/disease/avian\\_influenza/en/](http://www.who.int/csr/disease/avian_influenza/en/)

**Antes de cualquier viaje internacional, ASEGÚRESE DE:**

- Visitar el sitio Web para la salud del viajero del CDC <http://www.dcd.gov/travel> para informarse, e informar a otras personas que viajen con usted, acerca de los riesgos de las enfermedades y las recomendaciones de salud para viajes internacionales a las regiones que tiene pensado visitar.
- Tener todas las vacunas de rutina actualizadas y visitar a su médico o proveedor de atención médica, preferentemente entre 4 y 6 semanas antes del viaje, para recibir cualquier vacuna o medicamento adicional o información que pueda necesitar.
- Armar un kit de viaje que contenga elementos de primeros auxilios y suministros médicos. Asegúrese de incluir un termómetro y un alcohol en gel para la higiene de las manos. Vea la página en la que figura el kit de salud para viajes en *Asesoramiento para la salud del viajero internacional* para informarse sobre otras sugerencias.
- Identificar los recursos de salud del país a visitar antes de viajar.
- Verificar su plan de seguro de salud u obtener un seguro adicional que cubra evacuaciones médicas en caso de enfermedad. Encontrará información acerca de los servicios de evacuación médica en la página Web del Departamento de Estado de los Estados Unidos "Medical Information for Americans Traveling Abroad" (Información médica para estadounidenses que viajen al extranjero), en [http://travel.state.gov/tips/health/health\\_1185.html](http://travel.state.gov/tips/health/health_1185.html).

**Durante un viaje a una zona afectada por la gripe aviar H5N1, RE-CUERDE:**

- Una de las prácticas preventivas más importantes consiste en lavarse las manos con frecuencia y cuidado. Lavarse las manos a menudo con agua y jabón elimina material potencialmente infeccioso de su piel y ayuda a evitar la transmisión de enfermedades. Los alcoholes en gel, sin agua, se pueden usar cuando no se disponga de jabón y cuando las manos no estén visiblemente sucias.
- Evitar todo contacto directo con aves. Evite visitar lugares tales como granjas de aves y mercados aviaros donde se crían o conservan aves vivas. Evite el contacto con toda superficie contaminada con excremento o secreciones de aves.
- Los virus de la gripe se destruyen con el calor; por lo tanto, a modo de precaución, todos los alimentos derivados de las aves, incluyendo los huevos y la sangre de aves deben estar bien cocidos.
- Si usted se enferma y presenta síntomas como fiebre y tos, dolor de garganta o dificultad para respirar, o si contrae alguna enfermedad que requiere atención médica inmediata, un funcionario consular de los Estados Unidos puede ayudarlo a obtener servicios médicos y a informar a su familia o amigos. Informe a su proveedor de atención médica sobre cualquier posible exposición a la gripe aviar. Debe postergar futuros viajes hasta que ya no presente síntomas, a menos que su viaje esté relacionado con su salud.

**Cuando regrese de una región afectada por la gripe aviar H5N1, NO OLVIDE:**

- Controlar su salud durante 10 días.
- Si contrae fiebre y tos, dolor de garganta o tiene dificultad para respirar durante este período de 10 días, consulte a su proveedor de atención médica. *Antes de visitar un establecimiento de atención médica, comente lo siguiente al médico: 1) sus síntomas, 2) a dónde viajó y 3) si ha tenido contacto directo con aves o contacto cercano con una persona enferma de gravedad.* De este modo, su proveedor de atención médica sabrá que usted viajó a una zona afectada por la gripe aviar y podrá tomar las medidas necesarias para conseguirle una máscara quirúrgica si considera que usted puede contagiar a otros en una sala de espera u hospital.
- No viaje mientras esté enfermo hasta que busque atención médica. Limitar el contacto con otras personas puede ayudar a evitar la propagación de una enfermedad contagiosa.
- Si bien el período de incubación de la gripe es corto, algunas enfermedades pueden no manifestarse de inmediato luego de su regreso. La mayoría de los viajeros infectados en el extranjero se enferman dentro de las 12 semanas posteriores al regreso a los Estados Unidos. Sin embargo, existen algunas enfermedades que pueden no demostrar síntomas hasta dentro de 6 o 12 meses posteriores a la exposición. Si viajó al exterior de los Estados Unidos, es prudente que su proveedor de asistencia médica lo sepa, aún si han pasado más de seis meses desde su regreso.