

Destinos exóticos: hay que vacunarse

La situación sanitaria del momento, las enfermedades endémicas de la zona, las características del viaje y su duración determinan las vacunas necesarias para visitar un país

300.000 personas se vacunaron en nuestro país en 2000 contra enfermedades contagiosas de países de África, Asia y América del Sur, principales zonas con posibilidad de infección de patologías como fiebre amarilla, cólera o paludismo, por citar sólo algunas.

Aunque ancianos, embarazadas, inmunodeprimidos, niños y personas con enfermedades crónicas constituyen los principales grupos de riesgo, el perfil del viajero que más contrae estas enfermedades es el de un menor de 30 años, con poca experiencia en viajes, que acampa al aire libre, come en puestos ambulantes y pasa más de un mes recorriendo zonas rurales, preferentemente en época de lluvias. No obstante, cualquier viajero corre el riesgo de infectarse, por lo que la vacunación no sólo es conveniente, sino obligatoria para entrar a algunos países.

Certificados de vacunación personalizados

Disponer de un certificado de vacunación deviene fundamental para viajar a algunos destinos e incluso la presentación de ese documento es obligatoria para obtener el visado de entrada en muchos países africanos y asiáticos. Si carece de este certificado, el visitante puede ver cómo le prohíben acceder a su destino o tendrá que someterse, como medida preventiva, a un periodo de aislamiento que puede alcanzar los 10 días.

Los Centros de Vacunación Internacional, que se encuentran en todas las capitales de provincia (ver listado en www.revista.consumer.es), son los únicos autorizados por el Ministerio de Sanidad y reconocidos por la Organización Mundial de la Salud para programar y definir la vacunación nece-

saria para viajar a cada país, y por ende, para emitir la tarjeta de vacunación. La selección de las vacunas para un viaje dependerá de la situación sanitaria del lugar a visitar, de las enfermedades endémicas que le afecten, de las características del viaje (no se corre el mismo riesgo en un viaje de aventura que en uno organizado, ni en un periplo por una región rural o por una zona urbana) y de su duración. En los centros se habilita una ficha para cada viajero y se determinan 'a la carta' las vacunas precisas. Sólo así se evita la administración indiscriminada de medicamentos (que no carecen de efectos secundarios, y cuestan su dinero) o la protección insuficiente.

Programar con antelación

Los viajes con destinos con alto riesgo, no sólo de contagio de la enfermedad sino de transmisión al regreso, deben prepararse con tiempo.

Lo aconsejable es comenzar las gestiones sanitarias al menos 4 ó 6 semanas antes de partir, pues hay vacunas que, además de una primera inyección, precisan de un refuerzo posterior. Algunas requieren varios días para iniciar sus efectos, otras no se pueden aplicar simultáneamente y unas cuantas están contraindicadas para mujeres embarazadas. Además, no se trata de cumplimentar una cartilla estándar: se valoran todas las circunstancias que rodean al viaje en el momento concreto en que se va a realizar. También es aconsejable tener al día el certificado de vacunación y haber sido sometido a un ciclo primario de vacunación (la triple vírica: sarampión, rubéola y parotiditis, aunque por



lo general todos los ciudadanos de este país han sido vacunados para esas tres enfermedades). Cualquiera que sea la región a visitar, los médicos recomiendan las vacunas contra la hepatitis A y B, la difteria y la fiebre tifoidea, además de las pertinentes –dependiendo de la alerta sanitaria activa en el momento– para el destino y el periodo en que se va a permanecer en él.

Vacunas

- **Fiebre amarilla:** tiene una validez de 10 años. Hay que ponérsela al menos 10 días antes de emprender el viaje. No requiere una segunda dosis. Cuesta 50 euros.
- **Cólera:** la vacuna sólo ofrece un 50% de protección, por lo que las medidas higiénicas son fundamentales. Se inyecta unas semanas antes de emprender el viaje y no requiere segunda dosis. Cuesta 20 euros.
- **Paludismo o malaria:** no hay una vacuna eficaz contra esta enfermedad, por lo que se recomienda evitar la picadura del mosquito transmisor. Pero, además, se debe tomar una pastilla de quimiopprofilaxis la semana anterior a la salida, todas las semanas que dure el viaje y hasta cuatro semanas después de su



ALGUNAS VACUNAS REQUIEREN SEMANAS PARA HACER EFECTO, CONVIENE INFORMARSE SOBRE ELLAS AL MENOS 4 SEMANAS ANTES DE PARTIR

finalización. Asimismo, es recomendable no beber tónica, ya que ésta contiene quinina, principio activo de algunos medicamentos que combaten esta enfermedad (sobre todo los síntomas iniciales, que aparecen en el país visitado), y su ingesta anularía los efectos del tratamiento.

- **Tétanos:** vacuna preventiva de gran importancia, con validez de 10 años. Conviene recordar cuándo fue la última vez que el paciente fue vacunado, pues si no se respetan los periodos de validez se puede padecer una reacción alérgica. Cuesta 2 euros.
- **Fiebre tifoidea:** vacuna oral, que hace efecto a las tres semanas y que protege por tres años. Recomendada para viajeros de larga estancia o que visitan rutas turísticas no habituales. Cuesta 15 euros.
- **Hepatitis A y B:** vacuna preventiva de gran importancia. Se debe recibir por lo menos dos semanas antes de partir y ponerse un refuerzo a los seis

meses. Se recomienda para recorridos de aventura y para menores de 30 años. Cuesta en tono a los 100 euros.

- **Meningitis:** se inyecta un mes antes de partir y sus efectos duran tres años. Esta vacuna se adapta al tipo de meningitis que afecte a la zona a visitar.
- **Poliomenitis:** validez permanente. Cuesta 15 euros.
- **Encefalitis japonesa:** esta vacuna se recomienda sólo para personas que viajen a áreas rurales asiáticas durante cuatro semanas o más, o a quienes visiten zonas con brotes conocidos de la enfermedad. Se trata de un tratamiento poco frecuente que normalmente se solicita al centro internacional de vacunas, con lo que conviene acudir con más de un mes de anticipación.

Vacunas obligatorias o recomendables

