

## LA MEDICINA DEL VIAJERO

Viajar es un gran placer y una forma de aprovechar el tiempo de ocio, pero a la hora de planear un viaje hay que tener en cuenta no sólo el destino, alojamiento, tiempo, vestuario sino también la salud.

La medicina del viajero se dedica a cuidar la salud de los que viajan. Cuando viaje debe contemplar entre los preparativos del viaje aspectos relacionados con el cuidado de su salud. Hoy día se ofrecen a los viajeros numerosos destinos a diferentes países del mundo y es importante asegurarse de lo que se debe realizar antes de emprender un viaje de estas características, en lo que se refiere a vacunaciones, tratamientos médicos, etc., dependiendo del lugar al que se vaya. Por ello es conveniente anticiparse a las enfermedades, infecciones y a los riesgos a los que nos exponemos, para prevenirlos.

Cualquier persona que viaje al extranjero debe tomar una serie de **medidas de precaución básicas**, dependiendo del país al que se vaya, como:

- Consultar la necesidad o conveniencia de vacunarse contra determinadas enfermedades infecciosas.
- Lavarse las manos con jabón antes de las comidas
- Conducir con cuidado
- Utilizar el cinturón de seguridad
- Si se mantienen relaciones sexuales, que sea con protección
- Beber agua embotellada
- Comer sólo frutas que se puedan pelar.
- No ingerir alimentos crudos o en salazón, ni lácteos sin pasteurizar