

La Asociación Española de Pediatría advierte de los riesgos para la salud que puede tener viajar a estos países con menores de un año

## Los pediatras apelan al sentido común de los padres a la hora de viajar a países tropicales con niños

- Se entiende por zona tropical la región del planeta situada entre el trópico de Cáncer y el trópico de Capricornio. En esta zona se encuentran la mayoría de los países de África, sudeste de Asia, Centroamérica y Sudamérica.
- La AEP cuenta con diversos artículos en su web de divulgación para padres 'EnFamilia' en los que facilita información sobre cómo preparar estos viajes teniendo en cuenta las condiciones sanitarias de los países de destino.
- Tener el calendario vacunal al día, llevar un botiquín básico o tomar precauciones con el agua, los alimentos, el sol y los insectos, son algunas de estas recomendaciones.

**Madrid, 09 de julio de 2019.-** La Asociación Española de Pediatría (AEP) advierte de los riesgos que para la salud puede tener viajar a países tropicales con menores de un año, debido a que existen vacunas que, por edad, no pueden administrarse a los menores y sí son necesarias para viajar de manera segura a estos lugares. En este sentido, los pediatras apelan al sentido común de los padres a la hora de planificar y tomar medidas que eviten posibles accidentes o el hecho de contraer diversas enfermedades.

Por zona tropical se entiende la región del planeta situada entre el trópico de Cáncer y el de Capricornio. En esta zona se encuentran la mayoría de los países de África, sudeste de Asia, Centroamérica y Sudamérica. La AEP ofrece a los padres, a través de su web de divulgación [EnFamilia](#), diversos [consejos](#) en torno a los aspectos que han de tenerse en cuenta a la hora de planificar unas vacaciones en familia.

### Calendario vacunal al día

A la hora de planificar un viaje internacional, si el destino es una zona tropical deben tenerse en cuenta una serie de [recomendaciones](#) para evitar contraer enfermedades. La primera de ellas hace referencia al calendario vacunal infantil y la necesidad de estar al día con el mismo, es decir, tener puestas todas las vacunas correspondientes a la edad del menor. Por otro lado, se deberán tener en cuenta las vacunas no sistemáticas, que van a depender del país a visitar, del tipo de viaje y, por supuesto, de la edad de los viajeros. Para asegurarse de que hemos puesto todas las vacunas necesarias es conveniente acudir a su Pediatra quien, en ocasiones, le aconsejará pedir cita en cualquiera de los

centros de vacunación internacional dependientes del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social y acudir con el libro de salud del niño o la cartilla donde consten las vacunas puestas.

### **Botiquín básico y necesario**

Un botiquín es un conjunto de medicinas y otros utensilios que sirven para tratar dolencias comunes o practicar los primeros auxilios en caso de lesiones. Un buen botiquín debe ser sencillo y contener solo lo necesario. El [contenido mínimo básico](#) a la hora de viajar con niños incluye:

- Un termómetro.
- Antiséptico para curar heridas: povidona yodada, agua oxigenada, clorhexidina, etcétera.
- Apósitos adhesivos (tiritas) para tapar heridas pequeñas.
- Gasas y esparadrapo para cubrir heridas más grandes.
- Suero fisiológico (en bote o ampollas individuales) para la limpieza de la nariz o los ojos.
- Un medicamento analgésico-antipirético, es decir, para tratar la fiebre y el dolor. Los más utilizados son el paracetamol y el ibuprofeno.
- Protector solar.
- Repelente de insectos y algún producto para aliviar sus picaduras.
- Solución de rehidratación oral.

En relación con el [repelente de mosquitos](#) cabe señalar que los insectos son los responsables de transmitir algunas enfermedades infecciosas graves como por ejemplo la malaria (que es otra forma de llamar al paludismo), el dengue o la fiebre amarilla. Aparte del repelente, otra medida que puede ponerse en práctica para evitar a estos insectos es llevar ropa adecuada. Aunque la temperatura sea elevada se deben usar camisetas de manga larga y pantalón largo, mejor si las prendas son de algodón y de colores claros, y los zapatos deben ser cerrados y con calcetín. Siempre que sea posible, se recomienda dormir bajo mosquitera.

En relación con estos insectos conviene saber que el [paludismo](#) es una enfermedad muy grave que se contagia por la picadura del mosquito Anopheles y que es endémica en algunos países, por lo que si se viaja a ellos para prevenir esta enfermedad es necesario tomar determinados medicamentos antes, durante y después del viaje. El fármaco a utilizar dependerá de la zona visitada, de la época del viaje y, en el caso de los niños, de su peso y edad.

Otro aspecto para tener muy en cuenta es el [protector solar](#). La exposición excesiva al sol es un peligro importante para la salud. Para prevenir sus efectos sobre la piel hay que evitar estar al sol cuando más caliente, utilizar protección física como ropa, sombrillas, gorros y gafas, y utilizar los protectores solares. El sol emite diferentes tipos de radiaciones, entre las que hay que destacar los rayos ultravioleta A (UVA), los ultravioleta B (UVB), los rayos infrarrojos y la luz visible. Es

recomendable utilizar un [factor de protección](#) como mínimo de 30, y en los bebés un protector de pantalla total, preferentemente con filtros físicos.

### **El agua siempre embotellada y la comida bien lavada y cocinada**

En cuanto al agua es importante que, siempre que se vaya a hacer uso de ella, esté embotellada, incluso para lavarnos los dientes. Si no puede ser agua embotellada, deberá hervirse durante al menos tres minutos desde que se inicie la ebullición. El aparato digestivo está acostumbrado a un tipo de agua y no es raro cierto grado de inestabilidad gastrointestinal ante la ingesta de otras aguas potables. No es recomendable tampoco utilizar hielo en las bebidas. En lo que a la ingesta de comida se refiere, conviene recordar que es importante que pelemos nosotros mismos la fruta, o bien, lavarlas con agua embotellada. Tampoco es recomendable consumir el pescado o la carne cruda ni los derivados lácteos no pasteurizados.

Si a pesar de todo, durante el viaje se inicia un proceso diarreico, lo más importante es evitar la deshidratación ingiriendo líquidos como soluciones de rehidratación oral. Si la situación no mejora o comenzásemos con vómitos o fiebre alta, se debe acudir a un médico.

### **Lo primero, planificar el viaje con tiempo**

Todas estas medidas de prevención son necesarias para tener un viaje seguro y placentero, sin embargo, es fundamental que hayan sido tomadas bajo una planificación exhaustiva del viaje. Es necesario contar con tiempo suficiente para ponerse las vacunas necesarias y sus posibles recuerdos antes de viajar, conocer bien qué tipo de “riesgos” epidémicos hay en la zona, cuales son las condiciones de salubridad del país, etcétera.

Acudir al pediatra y consultar todas las dudas que puedan surgir al respeto es una excelente manera de comenzar a planificar el viaje. También es importante, seguir observando al niño a la vuelta y, sobre todo, si el niño presenta fiebre o diarrea persistente o si en las semanas siguientes se da cualquier problema de salud en el menor es importante acudir al pediatra y recordarle que el niño ha vuelto de un viaje tropical e indicarle la zona en la que ha estado.

### **Sobre la AEP**

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 14.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades o áreas de capacitación específicas. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente.