



# RECOMENDACIONES SANITARIAS



Manuel Marín Risco



# VACUNAS REQUERIDAS

Vacunaciones obligatorias oficialmente.

Necesario el N° Certificado Internacional de Vacunación.

- **Fiebre amarilla.** Es obligatoria en algunos países de África, América del sur y Asia.
  - Revacunación cada 10 años.





# VACUNAS REQUERIDAS

- Vacunas recomendadas

- Tétanos -Difteria
- Hepatitis A y B.
- Fiebre Tifoidea. Revacunación cada dos años.
- Cólera.





# EN EL TERRENO



Manuel Marín Risco



# MEDIDAS QUIMIOPROFILÁCTICAS.

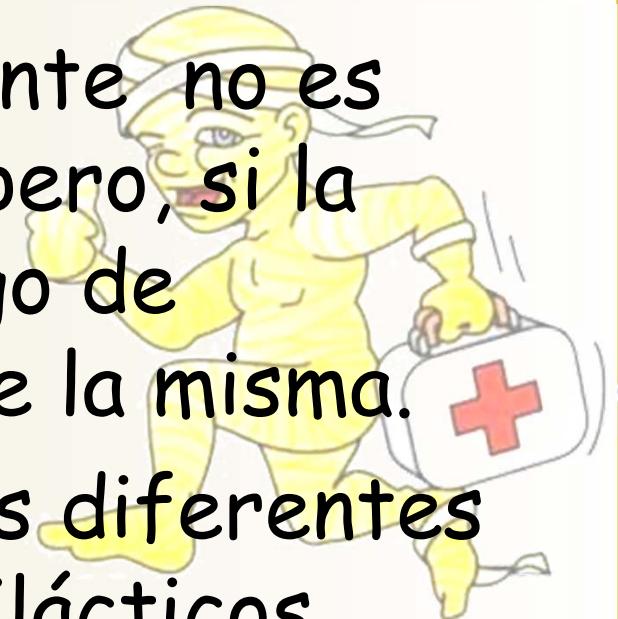
- **Cólera.**
  - Se llevará en el botiquín del grupo **Doxiciclina** por si hay epidemia de cólera (también protege contra la leptopirosis, ricketsiás, peste y malaria). La vacuna **¿no?** recomendada, no gran eficacia.





# MEDIDAS QUIMIOPROFILÁCTICAS.

- **Malaria.**
  - La quimioprofilaxis existente no es simple ni eficaz al 100%, pero, si la tomas, disminuyes el riesgo de padecerla y la gravedad de la misma.
  - Se deberá disponer de los diferentes medicamentos quimioprofilácticos, para coger los fármacos sensibles según la zona de trabajo.





# MEDIDAS QUIMIOPROFILÁCTICAS.

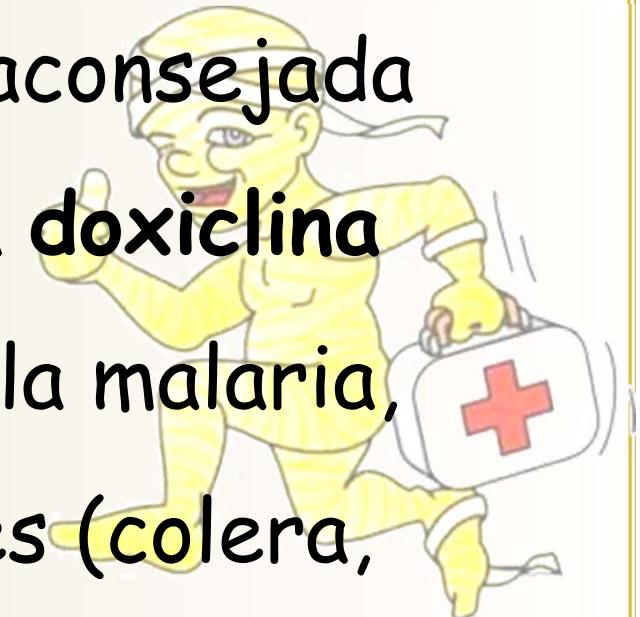
- Son los siguientes:
  - Cloroquina
  - Cloroquina+proguanil
  - Mefloquina
  - Doxiciclina
  - Atovaquona+proguanil.
  - Llevar test de dx rápido de la malaria y tratamiento en el botiquín de grupo.





# MEDIDAS QUIMIOPROFILÁCTICAS.

- Generalmente la profilaxis aconsejada para un equipo rescate es la doxiclina porque previene además de la malaria, también otras enfermedades (colera, leptopirosis, ricketsiás, y peste).





# MEDIDAS PREVENTIVAS

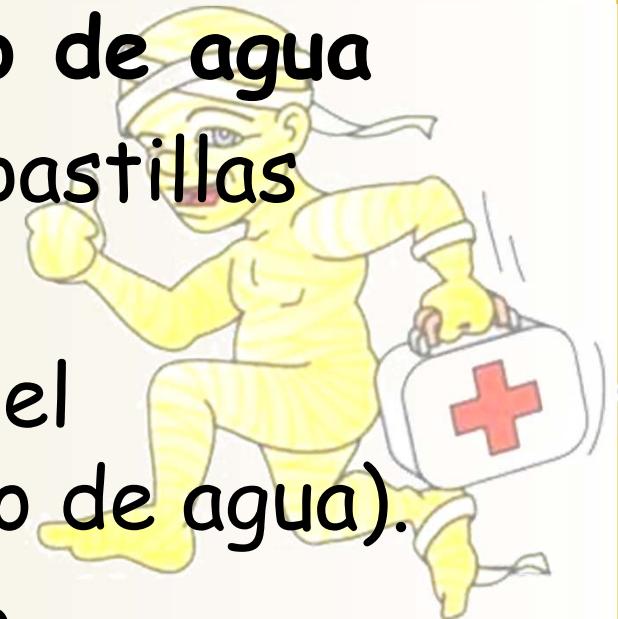
- Prevenir diarreas u otras enfermedades transmitidas por el consumo de agua (hepatitis A y E, fiebre tifoidea, polio, bilarziosis.).
  - Beber bebidas envasadas.
  - ¿Vacuna del cólera?.





# MEDIDAS PREVENTIVAS

- Prevenir diarreas u otras enfermedades transmitidas por el consumo de agua
  - Por si no es posible llevar pastillas potabilizadoras de cloro.
  - Tintura de yodo (4 gotas del concentrado al 2% por litro de agua).
  - Dos gotas de lejía por litro.
  - También un filtro agua.
  - Hervir el agua .





# MEDIDAS PREVENTIVAS

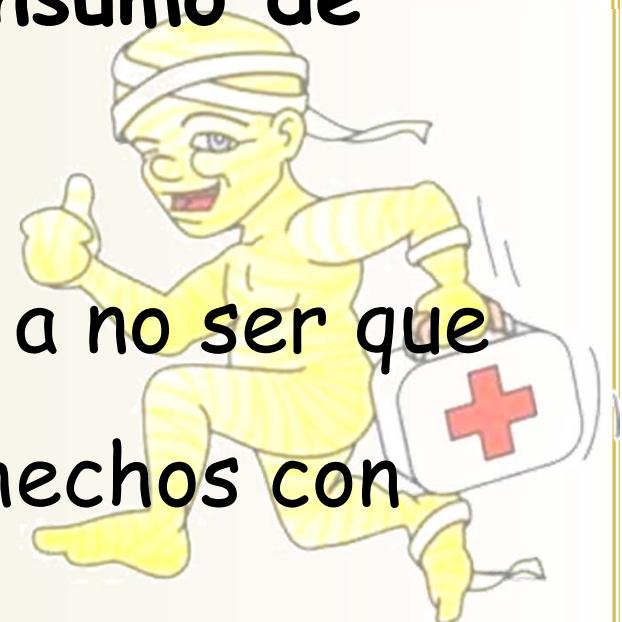
- Prevenir diarreas por el consumo de agua.
  - Lavarse las manos antes de las comidas.
    - Lavarse los dientes con agua mineral.
  - Evitar las ensaladas crudas y frutas no peladas y lavadas por uno mismo.





# MEDIDAS PREVENTIVAS

- Prevenir diarreas por el consumo de agua.
  - Evitar los cubitos de hielo a no ser que se esté seguro que están hechos con agua potable.





# MEDIDAS PREVENTIVAS

- Prevenir diarreas por el agua.
  - Consumir carnes y pescados suficientemente cocinados
  - Evitar marisco crudo.
    - Productos lácteos no envasados.
    - Zumos no envasados.

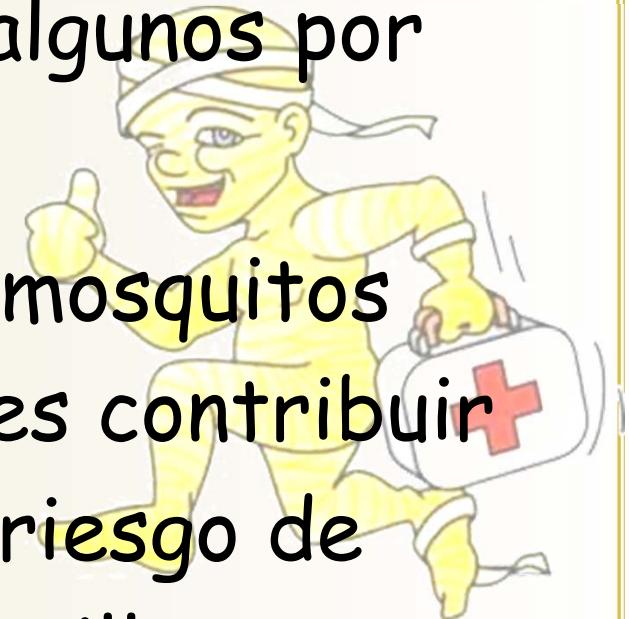




# MEDIDAS PREVENTIVAS

Prevenir picadura de mosquitos (No todos pican por las noches, algunos por el día).

- Aunque las picaduras de los mosquitos suelen ser inevitables, puedes contribuir a mitigarlas y así reducir el riesgo de contraer malaria, fiebre amarilla, dengue, filariasis y otras enfermedades.





# MEDIDAS PREVENTIVAS

- Prevenir picadura de mosquitos

- El dengue y la malaria son enfermedades frecuentes y aunque se pueden presentar como una "fuerte gripe" existen formas más graves (malaria cerebral, dengue hemorrágico) que pueden resultar mortales.





# MEDIDAS PREVENTIVAS

- Prevenir picadura de mosquitos.
  - Llevar ropa de manga larga, pantalones largos y calcetines.
    - Tobillos sitios favoritos de los mosquitos.
  - Solución hidroalcohólica de **permetrina** al 1%. Para impregnar ropa que previene también la picadura de otros insectos y depósitos de huevos de moscas.





# MEDIDAS PREVENTIVAS

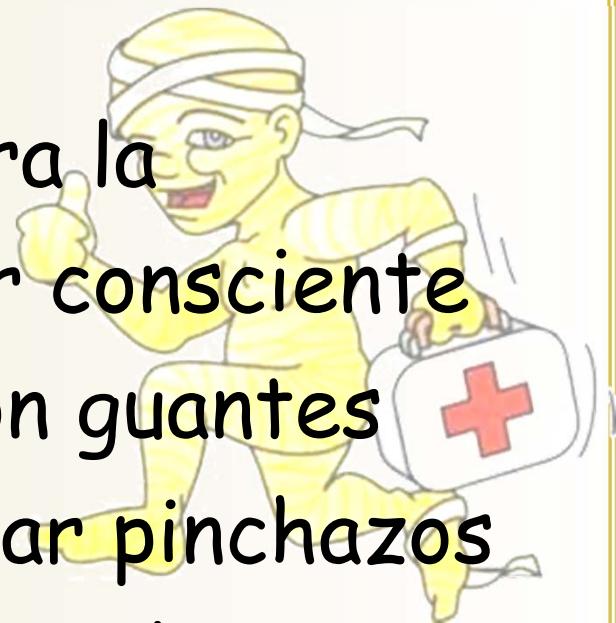
- Prevenir picadura de mosquitos.
  - Llevar mosquiteras homologadas por la OMS e impregnadas en permetrina.
  - Repelente (DEET al 50%) para impregnar las partes expuestas del cuerpo.
  - Usar Fipronilo al 2,5 mg/ml. En la piel.
  - Zumbadores a pilas.
  - Tomar complejo de la vitamina B.





# MEDIDAS PREVENTIVAS

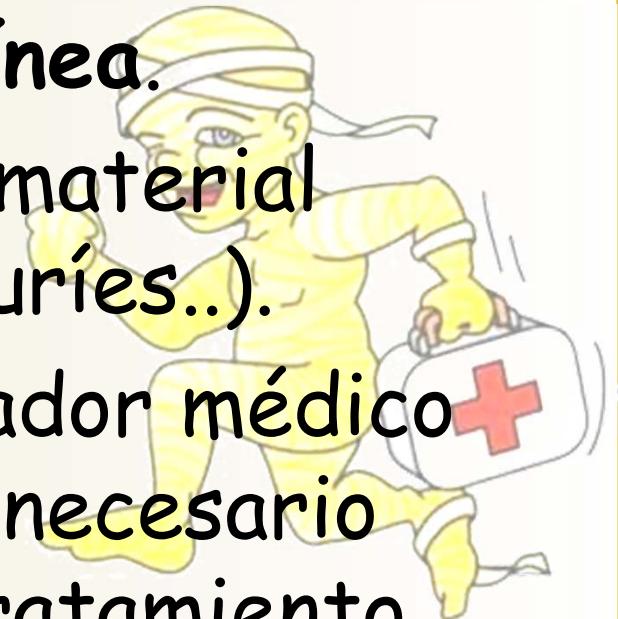
- Prevenir las enfermedades transmitidas por vía sanguínea.
  - A fin de protegerse contra la contaminación, hay que ser consciente del riesgo y protegerse con guantes cuando sea necesario, evitar pinchazos y las inyecciones de jeringas de uso no único, los tatuajes, piercings, hojas de afeitar...





# MEDIDAS PREVENTIVAS

- Prevenir las enfermedades transmitidas por vía sanguínea.
  - En caso de accidente con material contaminado (agujas, bisturíes..).
  - Se debe avisar al coordinador médico de inmediato por si fuera necesario utilizar el protocolo de tratamiento profiláctico tras la exposición accidental a sangre





# MEDIDAS PREVENTIVAS

Prevenir patologías debidas al calor.

- En muchos países debemos soportar temperaturas muy elevadas.
- Si te pones excesivamente al sol corres un gran riesgo de insolación.





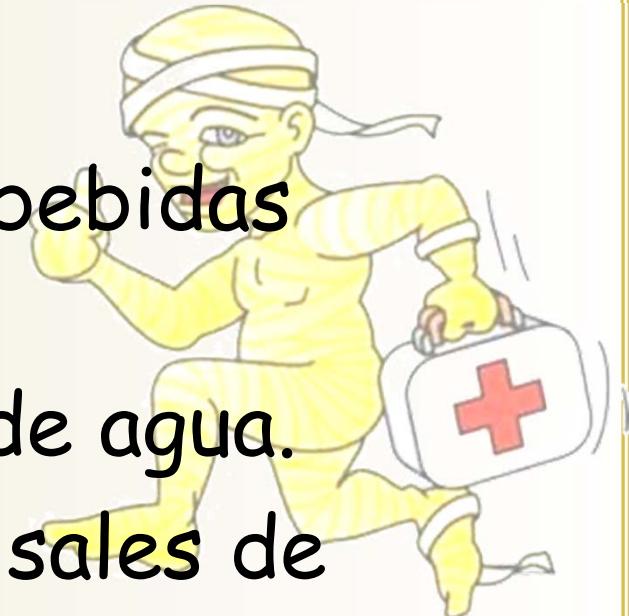
# MEDIDAS PREVENTIVAS

Prevenir patologías debidas al calor.

- Para evitarla:

- Beber mucho líquido. No bebidas alcohólicas.
- Viajar siempre provistos de agua.
- Utilizar de vez en cuando sales de hidratación para beber.

- Aumentar el consumo de sal.





# MEDIDAS PREVENTIVAS

Prevenir patologías debidas al calor.

- Evitar exponerte directamente al sol en las horas de más calor.
- Usar cremas e protección solar.
- Usar gorras y gafas de sol.
  - El DEET aumenta la hipersensibilidad al sol.





# OTROS FACTORES DE RIESGO.

## Accidentes de tráfico.

- Los accidentes constituyen la mayor causa de repatriación sanitaria y de defunción de los cooperantes.

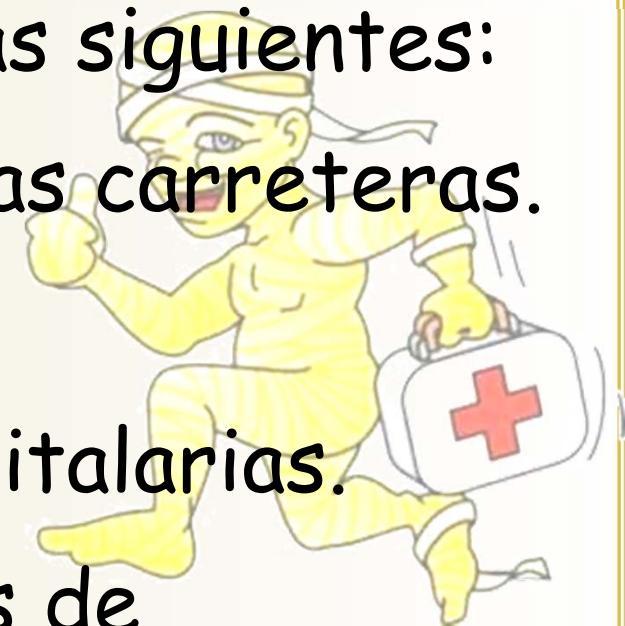




# OTROS FACTORES DE RIESGO.

## Accidentes de tráfico.

- Las causas principales son las siguientes:
  - Mala infraestructura de las carreteras.
  - Tráfico local anárquico.
  - Falta de estructuras hospitalarias.
  - No existencia de servicios de emergencias de intervención y evacuación rápida.





# OTROS FACTORES DE RIESGO.

## Accidentes de tráfico.

- Desplazarse siempre con un chofer local cualificado.
- Nunca conducir uno mismo (excepto excepciones autorizadas por el coordinador).
- Supervisar la conducción del chofer local y el vehículo.





# OTROS FACTORES DE RIESGO.

## Accidentes de tráfico.

- Usar el cinturón de seguridad.
- Evitar los desplazamientos inútiles, sobre todo en zonas de inseguridad y de noche.
- No llevar pasajeros en la parte trasera del pick-up salvo excepciones.





# OTROS FACTORES DE RIESGO.

## Accidentes de tráfico.

- No permitir la conducción en estado de embriaguez o cansancio y a velocidad no adecuada.
- Conocer la forma y normas de conducción del país.

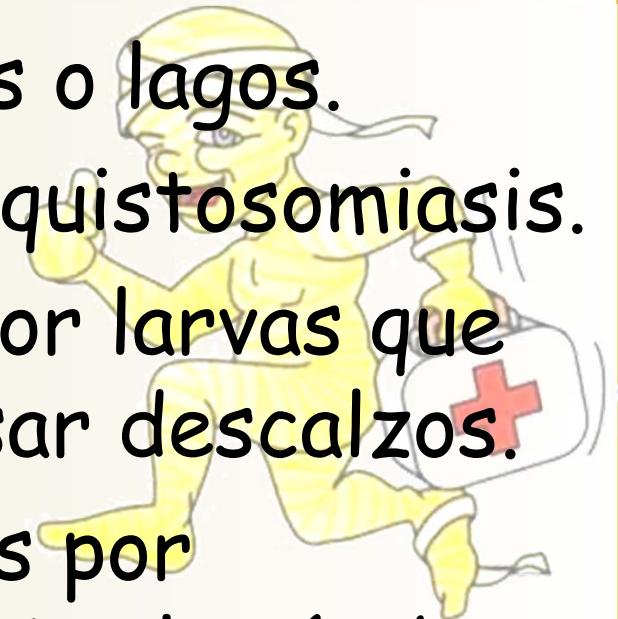




# OTROS FACTORES DE RIESGO.

## Baños.

- Cuidado con los baños en ríos o lagos.
  - Averiguar si es zona de esquistosomiasis.
  - Pueden estar infectadas por larvas que penetran por la piel, no pisar descalzos.
  - Pueden estar contaminadas por excrementos humanos y animales (sobre todo lagos y lagunas).





# OTROS FACTORES DE RIESGO.

## Baños.

- Los baños en el mar no comportan, en principio, riesgos de infección.
  - Tener en cuenta la presencia de serpientes marinas, corales, medusas, erizos de mar, peces y otras especies venenosas y tiburones.





# OTROS FACTORES DE RIESGO.

## Calzado.

- No es aconsejable andar descalzo. existe el riesgo de contraer parásitos.



## Ropa.

- La ropa no impregnada con permetrina.
  - Se deja secar al sol y debe ser planchada para evitar que haya huevos de moscas.



# OTROS FACTORES DE RIESGO.

## Heridas en la piel.

- Las infecciones en la piel son muy frecuentes en el trópico.
- Las heridas y picaduras deben ser desinfectadas por pequeñas que sean.
- Usar champú con Ketoconazol, para los hongos.





# OTROS FACTORES DE RIESGO.

## El comportamiento sexual.

- Las relaciones sexuales no protegidas pueden tener consecuencias muy graves (hepatitis B, SIDA, sífilis, gonococia y otras Enfermedades de Transmisión Sexual).
  - La prevalencia de estas enfermedades es muy alta en los países en vías de desarrollo.





# OTROS FACTORES DE RIESGO.

**Cuidado con otras picaduras de animales.**

- Llevar botas sólidas para evitar picaduras de serpientes y escorpiones.  
Mirar las botas antes de ponérselas por las mañanas.

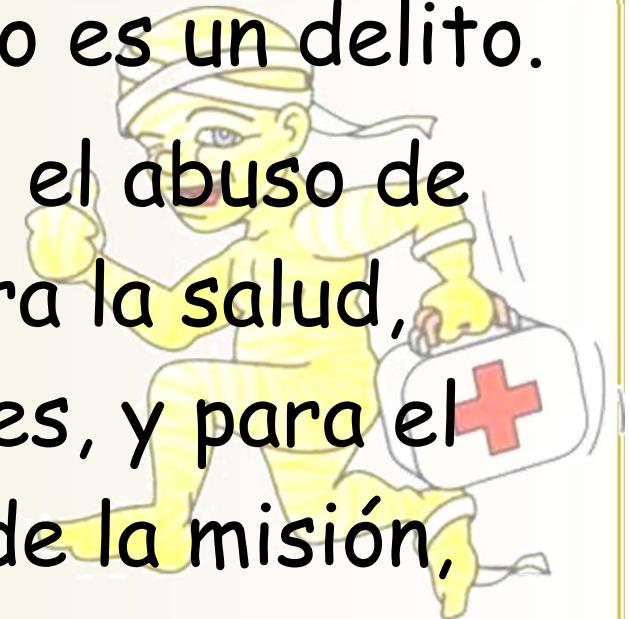




# OTROS FACTORES DE RIESGO.

## Drogas y alcohol.

- En algunos países su consumo es un delito.
- El perjuicio que las drogas y el abuso de otros estimulantes tiene para la salud, para las relaciones personales, y para el desarrollo de los objetivos de la misión, ASEUA no aprueba su consumo y recomienda abstenerse de realizarlo





# PARA TRATAR LAS ENFERMEDADES

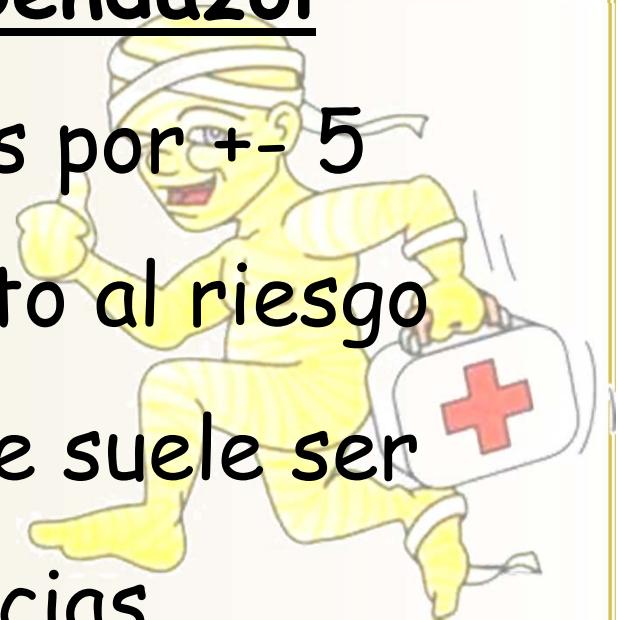
- Llevar un botiquín de grupo.
- Llevar un botiquín de uso personal.





## AL REGRESO

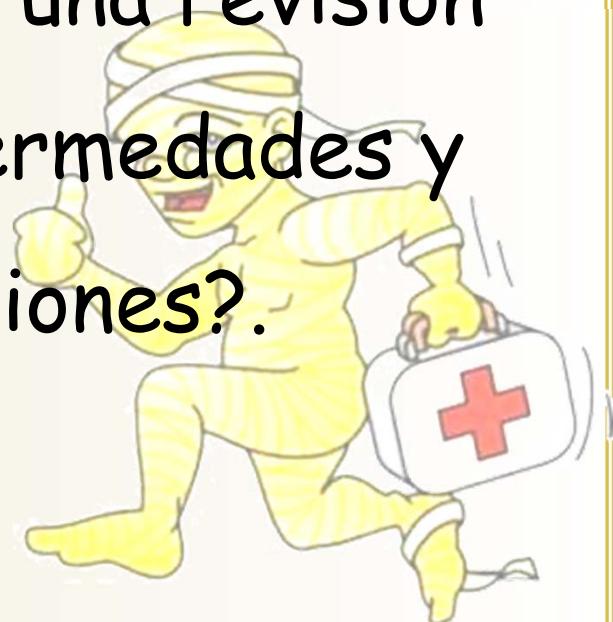
- Es recomendable tomar albendazol 400 en dos tomas separadas por +- 5 días, si se ha estado expuesto al riesgo de contagio de parásitos, que suele ser habitual en estas circunstancias





## AL REGRESO

- ¿Es importante someterse a una revisión para detectar posibles enfermedades y evitar así posibles complicaciones?.





## AL REGRESO

- Si tienes síntomas de cualquier naturaleza debes consultar a un médico preferentemente con conocimientos de medicina tropical.





## AL REGRESO

- Cualquiera que sea la quimioprofilaxis escogida como prevención de la malaria, se debe continuar un tiempo después depende de la que uses.

