



# REVIAJATE



## CÓMO PREPARAR UN VIAJE

**ESA INFO QUE A TODOS  
NOS VIENE BIEN SABER**

**CONSEJOS  
BÁSICOS  
SANITARIOS**





# GUÍA DE VIAJES

## CÓMO PREPARAR UN VIAJE

*Hola! Soy Judit, aunque muchos me conocéis como **REVIAJATE**.*



*AMO viajar! Lo mío es ir con la mochila, comer comida callejera y moverme con transporte público o autoestop.*

*He vivido 2 años en Rumanía, otros 2 en Tanzania y visitado unos 40 países!*

*Ya sea con pareja, amigos o sola... lo importante es conocer mundo.*

*Entre mis cientos de aventuras también he vivido huracanes, infecciones varias, me ha picado diferentes insectos, visitado hospitales y dentistas... y con los años aprendí que estar informado es la mejor prevención y que un buen seguro de viaje te salva la vida.*

*Espero que este manual te ayude a preparar tus viajes para ir tranquilo por este bello mundo!*

Heymondo  
-5% de descuento  
en tu seguro de viaje

¡Aprovechal!

REVIAJATE@GMAIL.COM

WWW.REVIAJATE.COM





## ÍNDICE DE LA GUÍA

### PREVIO AL VIAJE

— Planificador de Viajes .....	4
— Gafas de Sol .....	5
— Seguro de Viajes .....	6
— Ropa y Calzado .....	
— Repelente de Mosquitos .....	8
— Botiquín Primeros Auxilios .....	9
— Crema de Sol .....	10
— Mochila 50L .....	11

### VACUNAS OBLIGATORIAS

— Cita Previa - Centros Vacunación Internacional .....	12
— Fiebre Amarilla .....	12

### VACUNAS RECOMENDADAS

— Tétanos & Difteria .....	15
— Hepatitis A .....	
— Fiebre Tifoidea .....	16
— Cólera .....	
— Enfermedad Meningocócica .....	17
— Hepatitis B .....	
— Poliomiелitis - Polio .....	
— Rabia .....	18
— Encefalitis Japonesa .....	
— Malaria, Dengue, Chikunguña y Zika .....	19

### CONSEJOS & ANECDOTAS 21

### PREVIO AL VIAJE

No dejes para el final algunos aspectos, sobre todo sanitarios, de tu viaje. Prográmate con tiempo, como por ejemplo, las vacunas necesarias. En la mayoría de CCAA, requiere de cita previa. También es importante informarse sobre la situación sanitaria del país que vas a viajar y medidas de prevención, como el uso de repelentes, quimioprofilaxis del paludismo, etc.

**+ INFO** 

<http://www.mscbs.gob.es/cvi>

### RECOMENDACIÓN:

Usa una **PLANIFICADOR DE VIAJES!** Ya sea con una hoja en blanco o con la Plantilla de REVI AJATE.



Ahora descargable desde la web de REVI AJATE con toda la información de cómo usarlo

**PLANIFICADOR DE VIAJES**  
ORGANIZA TUS AVENTURAS

**EJEMPLO 1 SEMANA EN LONDRES**  
Recomiendo imprimir la plantilla y hacerlo a mano!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Llegada</b> 10:30h	10	11	12	13	14	15	16
<b>Actividad</b>	Colonia de Ginebra - 17 años +	Barrio de Soho - 17 años +	Barrio de Soho - 17 años +	Barrio de Soho - 17 años +	Barrio de Soho - 17 años +	Barrio de Soho - 17 años +	Barrio de Soho - 17 años +
<b>Actividad</b>	Free Tour 10h	Free Tour 10h	Free Tour 10h	Free Tour 10h	Free Tour 10h	Free Tour 10h	Free Tour 10h

**RECOMENDACIONES:**  
 Para el horario de la llegada al país y del vuelo de salida.  
 Organiza tus días según lo que quieras visitar o las zonas.  
 Añade toda información importante, como los actividades o Tours contratados.  
 Si vas a visitar varios lugares, añádele qué día y el horario (ejemplo Oxford Train 12h)

**DESCARGAR!**



Si ya padeces de alguna enfermedad es importante que pases por tu **médico de cabecera** y le expliques tu próxima aventura. Así te podrá recetar los medicamentos necesarios para tus días de viaje.

### BA SI CO

En países tropicales, por riesgo de insolación o deshidratación (sobre todo en personas mayores y niños), necesitan precauciones especiales (**gorras, gafas y crema del sol, repelentes...**)



### RECOMENDACIÓN:

GAFAS DE SOL



**REVIAJATE**  
**DECATHLON**

39,99€

Unas **buenas gafas** es MUY IMPORTANTE! En un safari por Tanzania llevaba unas gafas malas, y acabé con las córneas quemadas. Es importante que tengan cristales anti-UV que bloquean el 100% de los rayos nocivos.

**LO QUIERO**




Ir con un **seguro de viajes es imprescindible**. En el caso de que pase alguna cosa, ellos se hacen cargo no sólo de los costos, sino también de informarte y derivarte a los mejores hospitales del país visitado.

### RECOMENDACIÓN:

## Heymondo

Por ser lector/a de REVI AJATE tienes un **5% de descuento** en Seguros de Viaje HEYMONDO



QUIERO MI  
DESCUENTO

Es importante llevar **ropa y buen calzado**. Aunque vivimos en un mundo de influencers que llevan vestiditos en la selva. ¡No lo recomiendo para nada!

- Si vas a zonas tropicales y/o desiertos: lleva ropa de fibras naturales (algodón, nilo...), que sea ligero no ajustado, y de colores claros!

Para el calzado, recomiendo zapato cerrado, cómodo y transpirable para evitar infecciones y con zonas impermeables para evitar que se mojen por dentro.

### RECOMENDACIÓN:

## DECATHLON

Yo viajo con mis COLUMBIA.  
Prefiero zapato de trekking  
a bota de montaña.

**LO QUIERO!**



No sólo el calzado del día a día es importante... también no te olvides de poner en tu maleta/mochila **chancas de dedo** para piscinas/duchas o **escarpines** (si vas a zona playa de rocas).



¡Los insectos (como mosquitos) aman los colores llamativos y los perfumes afrutados! No seas su menú.

**REPELENTE DE MOSQUITOS:** En el equipaje de todo viajero siempre hay un repelente de mosquitos.



***Algunas de las enfermedades más graves vienen derivadas de la picadura de mosquitos. Como la malaria o el dengue. Y como no tiene vacuna, la mejor prevención es ir protegido!***

### RECOMENDACIÓN:

Hay muchos tipos de repelentes, pero yo siempre viajo intento usar los más respetuosos con el medioambiente (Libre de DEET)

Repelente de expedición con 20% Icaridina y 5% Citrepel. Protege 8 horas contra mosquitos tropicales. Seguro, sin DEET e ideal para viajes.

El secreto de su potencia radica en la combinación de un 20% de Icaridina (el estándar de oro recomendado por la OMS) con un 5% de Citrepel, un potente derivado natural del aceite de eucalipto limón.



**LO QUIERO!**



**Botiquín Primeros Auxilios:** Ya sea un viaje de maleta y hotel o de mochila y aventura. Te recomiendo que prepares un botiquín. Tanto es que lo hagas tu mismo en un neceser o compres uno con lo necesario para primeros auxilios.

### RECOMENDACIÓN:



Yo viajo con este pequeño botiquín de Decathlon. Al ser viajera mochilera, muchas veces me ha venido genial.

**LO QUIERO!**



### LO QUE MÁS HE USADO EN MIS VIAJES:

- PARACETAMOL o IBUPROFENO .. Dolor en general
- BIODRAMINA ..... Mareos en transportes
- TIRITAS ..... Heridas poco profundas
- OMEPRAZOL ..... Protector estomacal
- COSMOPLAST ..... Tiras de Gel para Ampollas



# GUÍA DE VIAJES

## CÓMO PREPARAR UN VIAJE



**CREMA DEL SOL:** En el equipaje de todo viajero siempre hay una buena crema de sol.

**Ya vayas de viaje a una zona tropical, desértica e incluso frío o nevado, la crema del sol es imprescindible para proteger tu piel.**

Muchas son las marcas que venden cremas del sol, pero la mayoría son contaminantes y no respetan a los microorganismos del mar.

Algunos países como Hawaii o incluso en zonas como Akumal (México) han prohibido las cremas de sol convencional dado el impacto negativo que causa en sus costas y biosfera.



### RECOMENDACIÓN:



Soy muy fan de las cremas solares de estilo "barra" y el detalle de no usar plásticos es muy TOP.

**LO QUIERO!**



10

### PARA MOCHILEROS

Para ahorrarte el dolor de espaldas, te recomiendo una **buena mochila** que se ajuste bien a tu espalda.

Y lo más importante, úsala previamente a tu viaje, hazla tuya!

#### RECOMENDACIÓN:




Yo viajo con esta mochila! Amo también que sea rojo, y lo mejor es la cremallera central para coger tu ropa fácilmente sin tener que desarmar todo.

**LO QUIERO!**



Para no cargar el peso en hombros/ espalda, es importante saber hacer mochis. Pásate por el REEL "Cómo hacer una mochila viajera?"

 **Cómo hacer una mochila viajera?**



### VACUNAS OBLIGATORIAS

Cada país es único, y por esta razón es importantísimo informarte bien de qué vacunes se necesitan para ir. Algunas serán obligatorias, otras opcionales. Quien mejor te puede informar de qué necesitas son los CENTROS DE VACUNACIÓN INTERNACIONAL y requiere de cita previa.



#### PEDIR CITA EN TU CENTRO MÁS CERCANO



El organismo referente en cuanto a salud, es la Organización Mundial de la Salud (OMS).

#### - VACUNA FIEBRE AMARILLA:

No en todos los países necesitarás que tengas esta vacuna, pero muchos te la pedirán si vienes de un país en el que hay este riesgo.



LISTADO DE PAÍSES  
QUE REQUIEREN LA  
VACUNA DE FIEBRE  
AMARILLA





*Hasta el 10 de Julio de 2016, la validez legal de la vacuna era de 10 años. A partir del 11 de Julio de 2016, los certificados válidos presentados por los viajeros no podrán ser rechazados en base que hayan transcurrido más de 10 años desde la fecha de la vacunación efectiva e indicada en el certificado.*

### VACUNAS RECOMENDADAS

Cada persona tiene una opinión al respecto en cuanto a vacunas refiere. Algunos las apoyan, otros las rechazan. En cambio, cuando hablamos de viajar... hay que tener en cuenta que la seguridad e higiene de otros países no son iguales al de nuestro país y puede haber riesgo de enfermedades no deseadas.

#### **- EL SARAMPIÓN: (Vacuna Triple Vírica)**

Aunque creas que el Sarampión no es un riesgo, sí lo es. Y todo viajero debe asegurarse de estar protegido contra esta enfermedad antes de realizar un viaje internacional.

El sarampión se produce por un virus que cursa con fiebre y sarpullidos, MUY CONTAGIOSA.

**Síntomas:** Comienza con fiebre, tos e incluso conjuntivitis, y 3-7 días después brota las erupciones en la piel de color rojizo por la cara y todo el cuerpo.

**Cómo se contagia:** Se adquiere a través del contacto directo con las secreciones nasales o de garganta de personas infectadas (tos, estornudos, etc). Las personas infectadas pueden transmitir el virus del sarampión desde 4 días antes de salir los sarpullidos.

**Países con riesgo de Sarampión:** Te puedes contagiar del sarampión en prácticamente cualquier país del mundo. Sigue siendo muy común en gran parte de Asia, África y el sub-continente indio. Esto últimos años ha aumentado el número de contagios en América del Sur.

**La vacuna del sarampión te protege!**

Normalmente la vacuna Triple Vírica (Sarampión/ Rubeola/ Parotiditis) está incluida en el calendario común de vacunas de todo niño/a.

**Pregunta a tu médico de cabecera, que seguro la tienes!**

**Si viajas con peques:**

Recuerda que la primera dosis de vacuna triple vírica se administra a los meses de edad y la segunda entre los 3/4 años.

Mantener buenos hábitos de higiene (lavado de manos) ayuda en la prevención. Y no te olvides informar al pediatra de tal aventura!

### - **TETANOS & DIFTERIA**

El Tétanos es una enfermedad de distribución universal, pero el riesgo de contraerla puede aumentar dependiendo algunas actividades.

La Difteria es una enfermedad que está en auge en algunos países y afecta mayormente a adultos.

Los viajeros deberían estar vacunados de ambas. Actualmente es una vacuna combinada de ambas enfermedades y también está incluida en el calendario común de vacunación.

**Pregunta a tu médico de cabecera, que seguro la tienes!**

### - **HEPATITIS A**

Es una enfermedad endémica en algunos países en desarrollo y se propaga, fundamentalmente, a través de ingesta de agua y alimentos contaminados y por contacto directo con personas infectadas.



**Es la infección más común entre los viajeros internacionales!**


Países con riesgo de Hepatitis A

### - FIEBRE TIFOIDEA

Esta enfermedad es un distribución mundial y se propaga a través del agua y los alimentos contaminados.

Es común en países en desarrollo, y se recomienda la vacuna a los viajeros que se dirijan a zonas rurales.

Si prefieres no ponerte esta vacuna, la mejor prevención es maximizar la higiene en agua y alimentos.



Beber sólo agua embotellada y lavar alimentos con agua embotellada. Nunca lavar alimentos con agua del grifo o pozos.

**Yo sólo me he vacunado de Fiebre Tifoidea cuando me fui a vivir a una zona rural de Tanzania durante 2 años.**

### - CÓLERA

Es una enfermedad intestinal aguda y frecuente en países en desarrollo. Se transmite por ingesta de agua o alimentos contaminados.

La mejor prevención es maximizar la higiene en agua y alimentos. **El riesgo de contagio en viajeros es MUY BAJO.**

### - ENFERMEDAD MENINGOCÓCICA

Es una enfermedad que se presenta en forma epidémica y estacional en el *Cinturón subsahariano*. La vacuna está recomendada para viajeros que van a visitar países de centro África, mayormente durante los meses de invierno y primavera.

### - HEPATITIS B

Es una enfermedad de distribución universal que se transmite mediante relaciones sexuales y por contacto con sangre. La vacunación se encuentra incluida en el calendario de vacunal.

**Pregunta a tu médico de cabecera, que seguro la tienes!**

### - POLIOMEILITIS - POLIO

La Polio es una infección viral aguda que puede afectar al sistema nervioso central. Está siendo erradicada en un gran número de países, y es la principal inversión de la OMS. La vacuna también se encuentra incluida en el calendario común de vacunas.

**Pregunta a tu médico de cabecera, que seguro la tienes!**

### **- LA RABIA**

La Rabia es una enfermedad vírica aguda del sistema nervioso central. Afecta sobre todo a los animales, y el principal foco de contagio es a través de mordeduras o arañazos de animales infectados.

El riesgo de contagio depende mucho del tipo de actividad y países que el viajero realice.

Si prevés que un riesgo de contagio en tu viaje, te recomiendo que inicies las vacunaciones de la rabia porque es un proceso delicado y si avanza la enfermedad puedes no tener cura.

### **- ENCEFALITIS JAPONESA**

Es una enfermedad vírica, en algunas zonas rurales de Nordeste y Sudeste Asiático y Subcontinente Indio. Se transmite a través de picaduras de mosquitos infectados y está estrechamente relacionada con el medio rural (granjas de cerdos y cultivos de arroz).

Se recomienda la vacuna a viajeros mayores de 1 año.



# GUÍA DE VIAJES

## CÓMO PREPARAR UN VIAJE

### - PALUDISMO - MALARIA

Es una enfermedad es parasitaria potencialmente grave, muy extendida en casi todos los países tropicales y que se transmite por la picadura de mosquitos (hembras) infectadas.

Es mosquito se cría en agua dulce y poco profunda como charcos, campos de cultivo inundados o pequeños hoyos situados en el suelo. Las larvas ya son portadoras del parásito, pero sólo es transmisible al humano cuando es adulto.

Suelen picar al amanecer, al anochecer y a la noche. El riesgo de contraer malaria disminuye a partir de los 1500 - 2000m de altitud.

Cada año son muchos los viajeros que contraen el paludismo en los viajes. Y en la actualidad **NO EXISTE VACUNA** eficaz para eliminar la enfermedad. Pregunta bien a tu médico de cabecera o en el Centro de Vacunación.

**LA MEJOR PREVENCIÓN ES  
EVITAR LA PICADURA**

### RECUERDA:



*Los insectos (como mosquitos) aman los colores llamativos y los perfumes afrutados!!! No seas su menú!*

### - DENGUE - CHIKUNGUNYA Y VIRUS ZIKA

Estas tres enfermedades son transmitidas por los mismos mosquitos del género Aedes, y pueden no ser diagnosticadas en aquellos lugares dónde están presentes.

El Dengue se transmite por la picadura del mosquito, durante las horas diurnas. No es contagiosa, no se puede transmitir de persona a persona.

**El Dengue** está extendido por América Central y del Sur, del Sudeste y Sur de Asia y África. El riesgo es inferior por encima de 1000m de altitud.

No existe remedio para el Dengue. Los viajeros deben adoptar medidas para evitar la picadura del mosquito.

**El Chikunguña** es también transmitido por un mosquito y afecta a África, Sudeste Asiático y Subcontinente Indio. Existe un riesgo significativo para los viajeros y no existe tampoco remedio para esta enfermedad.

**El Zika** se transmite por una picadura de mosquito infectado, aunque también podría ser transmitido por vía sexual, o en el embarazo (de madre a feto).



# GUÍA DE VIAJES

## CÓMO PREPARAR UN VIAJE

Los síntomas se inician entre 3 y 12 días después de la picadura e incluyen principalmente febrícula, erupción cutánea, dolores articulares y musculares, dolor de cabeza o cansancio.

Suele durar entre 2 y 7 días y por lo general, se resuelven sin secuelas.

No existe remedio para el Zika, y los viajeros deben adoptar medidas para evitar la picadura de mosquito.

### CONSEJOS & ANECDOTAS



#### + IMPORTANTE:

Pide Cita cuanto antes a tu Centro de Vacunación Internacional.

- Te facilitarán información individualizada de tu situación médica y el destino que viajarás.
- Te informarán de las vacunas recomendadas
- Te pueden facilitar el Certificado de Vacunación Internacional si lo necesitas.
- Te informarán de medidas de prevención

Viajando te pueden pasar muchas cosas. No sólo las enfermedades mencionadas son el riesgo...

Una herida mal cuidada, una garrapata... todo tiene su riesgo. Lo más importante es ser consciente y si te encuentras mal llamar a tu seguro o si no tienes, estar atento a los síntomas.

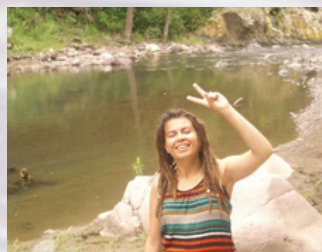


Me pasó en Tanzania que se me cayó una ceja! A día de hoy creo que fue solo estrés del shock cultural.



También en Tanzania una mosca puso sus huevos detrás de mi oreja y no me di cuenta hasta que tenía un buen bulto de larvas!

**Asquerosillo pero puede pasar!**



Por Nicaragua me metí a nadar en un "lago" contaminado. Acabé con una infección muy brutal e incluso pasé por operación.



# GUÍA DE VIAJES

## CÓMO PREPARAR UN VIAJE

Podría seguir contando algunas otras historias de experiencias viajeras que han afectado a mi salud en algún momento!

***Pero lo que más aprendí es que siempre hay que estar informado y preparado para lo que pueda surgir.***



*No hace falta llenar la maleta de "por si acaso", con lo básico va bien (crema sol, repelente, botiquín...). Recuerda que en el país al que vas posiblemente tengan más conocimiento de las enfermedades que hay allí...*

*Si la vida es un viaje... Reviajate*

**REVIAJATE@GMAIL.COM**

**WWW.REVIAJATE.COM**