

## Por un viaje sin inconvenientes

### Para tener en cuenta

- De acuerdo con el destino de tu viaje informate sobre el modo de preparación de las comidas en los alojamientos y estado del agua -potable o no-, geografía del lugar, servicios médicos disponibles
  - Visitá al médico antes de la partida, si viajarás a una zona catalogada de alto riesgo: áreas rurales, subdesarrolladas, destinos tropicales o subtropicales o si realizarás actividades en las que te expondrás a intensos cambios climáticos o un permanente contacto con la naturaleza (cazar, turismo aventura)
  - Controlá si te has aplicado todas las vacunas necesarias
  - En caso de ingerir medicación habitual, asegurate de llevar contigo cantidad suficiente para el tiempo que dure el viaje
  - Llevá un botiquín de primeros auxilios con medicamentos y otros elementos útiles para prevenir dolencias (dolores de cabeza, estomacales) y tratar cortes, picaduras, etc.
- Recordá llevar un par extra de anteojos de sol, de lectura y de lentes de contacto
- Si viajas al exterior y tu plan no lo cubre, obtené la tarjeta ASSIST CARD que emite nuestra Obra Social

### Consultá al médico antes de viajar

En nuestros Centros Médicos podés consultar a los profesionales especialistas en Infectología, quienes se encuentran altamente capacitados para brindarte toda la información que necesitás antes de iniciar el viaje: vacunas para enfermedades específicas, medicación para prevenir la malaria y cuidados especiales, entre otros temas.

Lo ideal es realizar la consulta al menos ocho semanas antes de viajar, ya que muchas de las vacunas indicadas requieren cierto tiempo, después de aplicadas, para brindar la inmunización necesaria.

Si aún no lo has hecho y la fecha de tu viaje está cerca, la consulta médica puede ser de mucha utilidad para que el profesional te examine y aclare todas las dudas.

A fin de facilitar la evaluación del profesional, es importante contar con los siguientes datos:

- Lugar de destino
- Duración de la estadía
- Tipo de actividad a desarrollar
- Edad de los viajeros
- Padecimiento de trastornos crónicos
- Ingesta de medicamentos
- Posibilidad de embarazo
- Vacunas recibidas en el pasado

### Vacunas

Nuestros Centros Médicos cuentan con vacunatorios para la aplicación, sin cargo y con riguroso control de la cadena de frío, de las vacunas incluidas en el Calendario Nacional de Vacunación y las indicadas en las campañas estacionales. En caso de requerir vacunas especiales, nuestros profesionales te indicarán donde podrán ser adquiridas.

Tené en cuenta que siempre debés tener aplicadas las vacunas antipolio, Triple viral, DPT -difteria, pertussis, tétanos- o dT, Haemophilus influenzae y Hepatitis B

Según el destino o la época del año, puede ser necesario la aplicación de las siguientes vacunas:

- Habituales: Hepatitis A, influenza y antineumocócica
- Especiales: fiebre amarilla, cólera, meningitis meningocócica y encefalitis japonesa. La vacuna contra la fiebre amarilla es la única especial exigida por las autoridades internacionales para ingresar a determinados países

### Al regresar

Si visitaste zonas de riesgo y tuviste fiebre u otro síntoma que no presentabas antes del viaje, o recibiste tratamiento por cualquier enfermedad, te sugerimos consultar a tu médico.