



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO

ESPACIO RESERVADO
LOGOTIPO CC.AA, AYTO O
DELEGACIONES DEL GOBIERNO

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR MOSQUITOS Y OTROS INSECTOS

Los mosquitos y otros insectos pueden ser agentes transmisores de enfermedades infecciosas, sobre todo en los países de clima tropical. Las enfermedades más comunes son:

- **Fiebre Amarilla:** Enfermedad muy grave, para la cual se dispone de una vacuna altamente eficaz. En algunos países es obligatoria y en otros recomendables.
- **Paludismo o Malaria:** Afecta a prácticamente todos los países tropicales. Producida por un parásito, puede ser grave e incluso mortal. En la actualidad no se dispone de una vacuna eficaz, pero existen medicamentos profilácticos que reducen el riesgo de contraerla.
- **Dengue:** Enfermedad vírica generalmente leve, en algunos casos puede tener complicaciones importantes (por ejemplo: hemorragias o shock). Para esta enfermedad no existe actualmente vacuna ni medicamentos profilácticos.

La protección contra la picadura constituye la primera línea de defensa contra estas enfermedades. Las siguientes recomendaciones le ayudarán a evitarlas:

1. **Ropas:** En el exterior, vestir con manga larga, pantalones largos y calcetines, sobre todo al anochecer y al amanecer. Utilice ropas holgadas de algodón o lino y evite los colores oscuros y chillones que atraen a los mosquitos. No use perfumes.
2. **Repelentes:** Impregnar todas las partes del cuerpo no cubiertas por la ropa con un repelente que contenga *diethyltoluamide* al 40% o *ftalato de dimetilo* varias veces al día siguiendo las recomendaciones del fabricante, en particular en lo que se refiere a niños pequeños. Algunas marcas comerciales son: *Relec extrafuerte®*; *Halley®*; *Aután activo®* o *Mosi-Guard®* o *Goibi Xtreme®*.
3. **Alojamiento:** Alojarse, si es posible, en un edificio bien construido y bien conservado, con tela metálica en puertas y ventanas. Si no se disponen de ésta protección deben cerrarse las puertas y ventanas durante la noche. Si dispone de aire acondicionado, déjelo en funcionamiento de modo permanente.
4. **Dormir protegido:** Si los mosquitos pueden penetrar en la habitación, colocar una mosquitera alrededor de la cama fijándola bajo el colchón y asegurarse de que no esté rota y de que ningún mosquito haya quedado atrapado en el interior. Para mejorar la protección puede impregnarse la mosquitera con *permetrina* o *deltametrina*.
5. **Insecticidas:** Pulverizar insecticidas cuando permanezca en su alojamiento, utilizar difusores de insecticidas provistos de líquido o pastillas impregnadas de *piretrinas* o *espirales*.

PRECAUCIONES A TENER EN CUENTA CON EL AGUA Y LOS ALIMENTOS

Mediante determinadas precauciones, se pueden evitar fácilmente durante su viaje, tanto el cólera como otras enfermedades transmisibles por el agua y los alimentos. La norma esencial es: *"Cuando viaje preste siempre atención a la calidad de lo que come y lo que bebe"*. La diarrea del viajero es consecuencia, en primer lugar, del consumo de bebidas, agua de bebida o alimentos contaminados.

- Coma sólo alimentos bien cocinados y servidos todavía calientes. Los platos cocinados pero guardados durante varias horas a temperatura ambiente, y servidos sin haber sido calentados nuevamente, pueden constituir un importante foco de infección.
- Evite consumir pescado o marisco crudos, u otros alimentos crudos, excepto frutas vegetales que Ud. Mismo haya pelado previamente. En los países donde el pescado y el marisco pueden contener biotoxinas venenosas, se debe solicitar consejo local.
- Consumir sólo leche envasada y derivados lácteos debidamente higienizados.
- Los helados de elaboración dudosa pueden estar contaminados y ser el origen de enfermedades.
- La comida de los vendedores callejeros puede ser peligrosa.
- Beba sólo agua embotellada o desinfectada con cloro o yodo. En las farmacias es posible encontrar productos para desinfectar el agua. Bebidas como el té o el café "calientes"; los zumos de fruta embotellados o en tetra-brik; el vino, la cerveza, el agua gaseosa o las bebidas con alcohol "embotelladas", pueden consumirse generalmente con tranquilidad.
- No tome hielo, a menos que sepa con seguridad que ha sido preparado con agua segura.
- Evite cepillarse los dientes con agua insegura. Utilice agua embotellada, es más segura.

RECUERDE: "COCINADO, PELADO O NO TOMADO"