

Hospital de Pediatría
Garrahan



MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA VIAJEROS PEDIÁTRICOS

—
Información para Padres, Familiares y Pacientes

Durante las vacaciones comienzan los tiempos de descanso con variados destinos turísticos. Un gran secreto para disfrutar plenamente de unas felices vacaciones es no enfermarse durante el viaje, ni tampoco en la vuelta a casa.

El objetivo de estas guías es actualizar datos útiles para que las vacaciones además de placenteras sean seguras para toda la familia. Existen varios aspectos en la prevención del viajero, tanto para los adultos como para los niños.

Las enfermedades vinculadas a los viajes dependen del tipo de viaje, destino, época del año, tiempo de estadía y salud previa del viajero, entre otras.

Los viajes largos, visitas de familiares, de amigos, los destinos a zonas tropicales y aquellos con alta exposición a la naturaleza, son los que más riesgo de infecciones conllevan y donde se requiere una especial consideración de todas las medidas preventivas.

Dentro de las medidas preventivas, muchas de ellas son comunes para todos los destinos, pero otras, como por ejemplo la prevención de la malaria y la indicación de algunas vacunas especiales, deben ser evaluadas en cada situación en particular.

Las medidas a considerar en el niño que viaja se encuentran en relación con la **prevención de las infecciones**, así como a otros aspectos del **cuidado general** como evitar los accidentes y las quemaduras solares.



Recomendaciones Generales

- » Conocer e informarse sobre el **destino** del viaje.
- » Si tiene alguna **patología previa**, llevar el resumen de historia clínica y la medicación correspondiente.
- » Realizar control **odontológico**, principalmente cuando se va a destinos alejados o con pocos recursos de atención.
- » Controlar el alcance de la **cobertura médica** según los lugares de destino.
- » En caso necesario consultar a **médicos especialistas en medicina del viajero** que se encuentran disponibles tanto en el ámbito público (Servicio de Epidemiología e Infectología HPG) como privado, preferentemente al menos 2 meses antes del viaje, para tener tiempo suficiente para una adecuada programación preventiva.
- » Es importante llevar juguetes o elementos de apego en especial para los niños más pequeños.
- » Se recomienda llevar siempre un **botiquín** con elementos básicos para primeros auxilios, alcohol gel, antitérmicos, antihistamínicos, analgésicos, y recordar el repelente de insectos, la pantalla solar y los anteojos de sol.
- » **Prevención de los accidentes:** es importante considerar que debido a los cambios de rutina, lugares e inquietudes, durante las vacaciones son más frecuentes los accidentes de todo tipo.
Si van en automóvil recordar las medidas de seguridad habitual como que los niños < de 12 años deben viajar en el asiento de atrás y para los más pequeños utilizar sillas en posición adaptadas al peso y tamaño.
No llevar objetos ni animales sueltos en el interior del automóvil ya que en caso de accidente estos podrían impactar y producir lesiones en los viajantes.
- » **Prevención del mal de altura:** Tener en cuenta que si van a viajar a lugares > 2.500 m. de altura, debe solicitar a su médico las recomendaciones para prevenir el “mal de altura” que muchas veces puede ser muy molesto provocando cefalea, fatiga, náuseas, vómitos etc.
- » **Prevención de las quemaduras solares:** Utilizar siempre pantalla solar ya que las radiaciones son acumulativas a todas las edades y comienzan desde la infancia. Para ello es importante recordar evitar la exposición durante las horas de mayor radiación (10-16 hs). La pantalla solar puede utilizarse en los niños a partir de los 6 meses de edad. Es conveniente además tener cubierto el cuerpo con ropa fina para protegerlos, así como sombreros y anteojos de sol.
- » **Si va a utilizar repelentes de insectos, primero colocar la pantalla solar y luego de 10 minutos el repelente siempre a base de DEET o picaridina.**

Prevención de las infecciones



Prevención de las infecciones transmitidas por aguas y alimentos contaminados

(diarrea del viajero, hepatitis A, cólera, fiebre tifoidea, polio)

La **diarrea** es la patología más frecuente en los niños y adultos que viajan independientemente de la edad.

Para evitarla debemos utilizar **agua, bebida y alimentos seguros**.



Lavado de manos antes de comer, luego de ir al baño y previo a la preparación de los alimentos.

- » Comer sólo alimentos que han sido preparados y cocidos en el momento.
- » Evitar las verduras crudas (principalmente de hoja) o frutas peladas.
- » Lavar el exterior de las frutas que no se pelan antes de cortarlas.
- » No consumir huevos crudos y evitar mayonesas caseras.
- » Consumir las carnes y los alimentos bien cocidos.
- » Consumir los embutidos que hayan pasado los controles sanitarios.
- » Respetar la cadena de frío principalmente para los lácteos.

- » Utilizar agua potable tanto para beber como para la preparación de comida y leches de fórmula.
- » Lavar con aguas seguras los chupetes, tetinas y juguetes que hayan caído al piso o hayan sido manipulados por otras personas.
- » Es importante que los padres lleven comida y agua para las colaciones a fin de evitar adquirir alimentos en lugares poco confiables ante las demandas de los niños.
- » Evitar ingerir alimentos que se vendan en la vía pública.
- » Utilizar aguas minerales de marcas reconocidas.
- » Ingerir bebidas envasadas y abiertas a la vista.
- » Evitar el agregado de hielo y agua en las bebidas o jugos.
- » Potabilizar el agua si es necesario: hirviendo durante 1 minuto como mínimo, o agregando hipoclorito de sodio (lavandina) 2-3 gotas por litro (dejar reposar 20 minutos antes del consumo) o bien utilizando pastillas potabilizadoras con las indicaciones pertinentes.
- » Recordar que en países en vías de desarrollo el agua proveniente de vertientes naturales, lagos, ríos y agua de red no están exentos de riesgos pudiendo ser fuente de infección por lo que no deben ser bebidas.



Prevención de las picaduras de insectos

(dengue, chikungunya, Zika, malaria, fiebre amarilla)

- » Utilizar preferentemente ropa que cubra brazos y piernas hasta los tobillos.
- » Evitar el uso de perfumes y ropas coloridas.
- » Evitar salir a las horas de mayor densidad de mosquitos, principalmente al atardecer.
- » Es importante tener en cuenta que el *Aedes aegypti*, transmisor de dengue, Zika, Chikungunya y fiebre amarilla, tiene hábito diurno a diferencia de los anofeles transmisores del paludismo que tienen hábitos nocturnos por lo que la protección tiene que ser durante todo el día.
- » Dormir en lugares con aire acondicionado o utilizar mosquiteros simples o impregnados con repelentes.
- » Para lugares con alta exposición a mosquitos se recomienda la impregnación de la ropa con permetrina en aerosol previa a su utilización.

- » Usar repelentes. Los repelentes con DEET (Off_{MR}) están aprobados para su utilización por la AAP (Academia Americana de Pediatría) desde el año 2003 para lactantes **mayores de 2 meses** de edad en concentraciones hasta el 30% sin riesgo de toxicidad. Se presentan en distintas concentraciones que están en relación directa a la duración del efecto protector.
- » **Elementos de protección ambiental en el hogar:**
 - **Barrera mecánica:** Utilizar tul sobre las cunas, y además en las camas si la vivienda no cuenta con mosquiteros en aberturas (ventanas y puerta al exterior).
 - **Químicos:** Repelente ambiental de insectos (los que se enchufan contienen un piretroide) a no menos de 1,5 metros de donde se encuentra el bebé.

Repelentes de insectos para uso personal

Los repelentes de insectos son sustancias que, por su olor o naturaleza, ofrecen protección contra las picaduras de insectos. Se aplican sobre las diversas zonas expuestas del cuerpo mediante diferentes sistemas: lociones, cremas, vaporizadores, *roll-on*, *stick-gel*, toallitas impregnadas, etc., a través de los cuales los principios activos son depositados sobre la piel. Generalmente aseguran una protección de 4 a 8 horas después de su utilización. No matan al insecto pero lo mantienen alejado de la zona donde se ha aplicado el repelente.

En el mercado farmacéutico se encuentran distintos tipos de repelentes de insectos. Dentro de los repelentes, los más recomendados son aquellos que contienen DEET o bien picaridina en su formulación, ya que son los que han mostrado ser efectivos en la prevención de enfermedades transmitidas por insectos.

La concentración de DEET puede variar de un producto a otro y en las diferentes formas de presentación. La duración de la protección depende de la concentración. Un producto con DEET al 10% protege durante 2/3 hs. aproximadamente, en cambio al 25% la protección es de 6 hs. en promedio.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los repelentes que se usan en niños no deben contener más de un 30% de DEET.

No se recomiendan los repelentes de insectos para los niños menores de 2 meses de edad.

Algunos repelentes disponibles en el mercado en Argentina

Nombre comercial	Forma de presentación	Ingrediente activo	Concentración
REP	Crema	Aceite de citronella	2%
	Spray	Aceite de citronella	3%
AULO GELIO	Crema y loción	Aceite de citronella	3%
OFF	Spray	DEET	7%
	Crema		7,5%
	Gel		10%
	Aerosol (naranja)		15%
	Aerosol (verde) protección intensa		25%

Otras consideraciones importantes a tener en cuenta con los repelentes son:

- » Colocarlo sólo sobre la piel expuesta.
- » Nunca usar repelentes sobre las heridas, cortaduras o piel irritada.
- » No colocarlo en la mano de los niños por el riesgo de que se lo lleven a la boca.
- » No rociar sobre la cara: rocíe sus manos y después frote suavemente sobre la cara evitando exponer los ojos y la boca ya que pueden ser irritantes.
- » Usar una cantidad mínima que sirva para proteger. Colocarlo en exceso no aumenta la eficacia ni la duración.
- » En caso de usar pantalla solar, el repelente debe colocarse al menos 10 minutos después para que disminuya la absorción y riesgo de toxicidad.
- » Otros repelentes como la citronella, pulseras repelentes, repelentes naturales son útiles como ahuyentadores de insectos, pero son de **baja utilidad** al momento de la protección de la picadura de insectos transmisores de enfermedades, en cuyo caso se recomiendan los repelentes con DEET.
- » Recordar que en caso de muy altas temperaturas, donde suele aumentar la transpiración, la duración podrá ser menor.

Utilizar repelentes además previene de la picadura de otros insectos.



Vacunas

Es importante tener siempre actualizadas las vacunas del calendario nacional según la edad.

Además, de acuerdo al destino se recomienda consultar por la necesidad o no de otras vacunas para la prevención como:

- Dengue
- Fiebre amarilla
- Fiebre tifoidea
- Gripe
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Meningococo. ¿Qué serotipo?
- Polio (salk)
- Rabia
- Sarampión | Rubeola | Parotiditis
- Varicela
- Otras





Prevención del Paludismo

Malaria o paludismo

La malaria o el paludismo es una enfermedad parasitaria transmitida por mosquitos con una variada distribución mundial.

La indicación depende de varios factores además del tipo de huésped, entre ellos los más importantes son el destino, el tiempo y el tipo de viaje.

La prevención está dirigida a la **prevención de la picadura de los insectos** y la necesidad en algunos casos de utilizar medicación específica asociada.

Es importante recordar que **ante cualquier caso febril en zona de riesgo de paludismo debe consultar al médico** para una pronta atención y tratamiento ya que puede ser una enfermedad potencialmente mortal, pudiendo aparecer días, meses o años posteriores al viaje.

Indicación de quimioprofilaxis para paludismo

¿**Necesito** recibir profilaxis para paludismo?: SI NO

¿Con qué **medicación**?

Cloroquina Dosis

Mefloquina Dosis

Doxiciclina Dosis

¿**Cuánto tiempo**?

» **Cloroquina y Mefloquina:** Debe iniciarse una semana previa al viaje, durante todo el viaje y suspenderse al mes del regreso.

» **Doxiciclina:** Debe iniciarse 48 hs antes durante todo el viaje y suspenderse al mes del regreso.

¿**Qué me puede producir**?

Los efectos adversos y las precauciones necesarias en cada caso dependen de la medicación indicada y serán señalados por su médico.

A continuación, se presentan los efectos adversos más frecuentes:

Cloroquina: Gastrointestinales, visión borrosa, exantema.

Mefloquina: Gastrointestinales, insomnio, sabor amargo. Contraindicada en enfermedades psiquiátricas, convulsiones y arritmias.

Doxiciclina: Gastrointestinales, fotosensibilidad. Contraindicada en menores de 8 años.



Prevención de enfermedades de Transmisión Sexual

En el caso de viajeros adolescentes y adultos recordar las medidas de prevención relacionadas con el **riesgo de adquirir enfermedades de transmisión sexual** como HIV, HVB, HVC, sífilis, gonorrea, etc., en especial, con asesoramiento adecuado y utilizando métodos de protección de barrera como los preservativos.



Prevención de las mordeduras de animales (rabia)

Evitar el contacto de los niños con animales para la prevención de las mordeduras y otras enfermedades asociadas. En caso de mordedura consultar inmediatamente al médico.



Prevención de infecciones respiratorias (influenza, tuberculosis)

Principalmente deben ser tenidas en cuenta en el caso de viajes a zonas en época de circulación viral como influenza (gripe), donde podría requerir la vacuna en función de los factores de riesgo del viajero, así como el asesoramiento para la prevención de otras infecciones de transmisión aérea que dependerán de la situación epidemiológica particular en relación al destino y época del año.



Control de las camas

antes de dormir para controlar la presencia de insectos



Prevención en zonas de riesgo de Hantavirus

Si va a hacer campamentismo o actividades en la naturaleza, **recordar evitar el contacto con los roedores** en especial en zonas de riesgo de circulación de hantavirus. En nuestro país las áreas endémicas incluyen la zona Noroeste de clima subtropical, que incluye las provincias de Salta y Jujuy y el oeste de Formosa; la zona Central o Pampeana que incluye la Ciudad de Buenos Aires, y las Provincias de Buenos Aires, Santa Fe y Entre Ríos; la zona Nordeste: Misiones, Corrientes y este de Formosa y la zona Suroeste (Andina) integrada por las provincias de Neuquén, Río Negro, Chubut y Santa Cruz.

Ante cualquier duda no se automedique,
consulte al médico

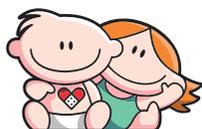


Si va a visitar a familiares y amigos que viven en el exterior o en provincias lejos de su lugar de residencia, **recordar las medidas de prevención** mencionadas.

La consulta de los adultos para medicina del viajero puede realizarse en:

Hospital Francisco J. Muñiz
CEMPRA - Medicina Tropical
Uspallata 2272, CABA. Buenos Aires.
☎ 4304-2180 / 6436 o 306-7855 (Interno 231) Sala 9

Atienden de lunes a viernes y se dan de 8 a 12 turnos por día solicitados por teléfono
Fax: 4305-3161
✉ cempra@intramed.net



Hospital de Pediatría
Garrahan

Servicio de Epidemiología e Infectología

📍 Combate de los Pozos 1881
(C1245AAM) C.A.B.A.
República Argentina

☎ (+54 11) 4122-6000 int. 6227

🌐 www.garrahan.gov.ar

📱 /HospGarrahan

Esta publicación es un aporte para
la comunidad e instituciones de
salud editada por:



☎ (+54 11) 2152-5255

✉ info@fundaciongarrahan.org

🌐 www.fundaciongarrahan.org

📱 /FundGarrahan