

Entre 700 e 1.000 persoas pasan cada ano polo Centro de Vacinación Internacional de Ourense antes de emprender unha viaxe ao estranxeiro

Previr riscos antes de saír ao exterior

ÁNGELES RODRÍGUEZ
Ourense

Cando se planifican unhas vacacións os esforzos acostuman centrarse en escoller o destino, as mellores datas para ir, o aloxamento, a compañía aérea, as actividades a realizar... Pero ás veces esquecense outro tipo de preparativos especialmente importantes para desfrutar de forma segura dunha viaxe. Trátase das medidas sanitarias que se deben tomar antes de saír ao estranxeiro, xa sexa por razóns turísticas, como sucede na maior parte dos casos; ou por motivos profesionais.

A información e a prevención son fundamentais para evitar problemas de saúde. Por iso convén asesorarse, alomenos cunha antelación de 4-8 semanas, sobre os posibles riscos do país que se vai visitar e as vacinas necesarias para protexerse ante enfermidades. Algo que pode facerse no Centro de Vacinación Internacional de Ourense, situado na cuarta planta do Edificio Administrativo do Complexo Hospitalario Universitario de Ourense

(CHUO). Trátase dun dos 14 centros deste tipo existentes en Galicia (en España son 84). “Dende agosto de 2007 funcionamos como un centro máis de sanidade exterior grazas ao convenio asinado polo Sergas co Ministerio de Sanidade. Antes desa data facíase parte da consulta aquí, pero non podíamos certificar a vacinación internacional, por iso había que ir a Coruña ou a Vigo”, lembra a doutora Berta Uriel Latorre, xefa de servizo de Medicina Preventiva da Xerencia de Xestión Integrada de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras.

Cando unha persoa acude á consulta deste centro ourensán recibe información sobre os riscos sanitarios máis importantes do lugar ao que vai a viaxar e tamén se determina se precisa dalgunha vacina (obrigatoria ou recomendable) e/ou medicación antipalúdica. “Antes de facer unha viaxe convén informarse, non dunha maneira alarmista, senón simplemente porque a información é

O cooperante Luis Álvarez, que viaxa dende hai dez anos a países centroafricanos, tras vacinarse no Centro de Vacinación Internacional de Ourense.



unha axuda e permíteche xestionar os riscos dunha maneira máis racional”, explica a doutora Uriel. “A parte disto”, continúa, “hai certos países que necesitan unha serie de medidas para previr enfermidades e noutros é inexcusable vacinarse. É o caso daqueles países nos que piden o certificado de vacinación de febre amarela como requisito de entrada. Son sobre todo do centro de África e algúns de Sudamérica. Coincide tamén que na maioría deles hai malaria e convén levar instrucións como é o caso duns repelentes para os mosquitos e unha medicación preventiva para a malaria, que son unhas pastillas que se toman mentres se está alí”.

Persoal médico e de enfermería do servizo de Medicina Preventiva, entre eles está a doutora Berta Uriel (terceira pola esquerda) xefa deste servizo da Xerencia de Xestión Integrada de Ourense, Verín e O Barco.

Hai outros países nos que non existen eses requisitos legais, pero que están considerados de alto risco. “En determinadas zonas da India e nalgúns países asiáticos non hai febre amarela, pero pode haber malaria, tamén cólera en partes de Centroáfrica e nalgunha zona asiática poden darse brotes de polio. En fin, que convén informarse para actualizar as vacinas da infancia no caso de que se teñan postas, xa que algunhas necesitan unha actualización como sucede coa da polio. E ademais hai que saber que neses países hai rabia e coñecer como debes actuar se che morde un mamífero, por exemplo, un mono”, subliña a doutora Uriel.

E, se non se vai saír de Europa, ¿tamén hai que vacinarse? A resposta é: depende. “Normalmente en Europa non hai problema, pero agora estamos vendo que mesmo en España se dan brotes de sarampelo nalgúns lugares. Os nacidos antes dos anos 70 temos inmunidade natural contra esta enfermidade, porque é moi contagiosa e todo o mundo a pasaba, pero hai un par de décadas (os nacidos entre os anos 70 e os 90) nas que as persoas poden estar mal inmunizadas. Por unha banda, non tiveron contacto coa enfermidade natural e, pola outra, o principio só se poñía unha dose de vacina e despois demostrouse que son necesarias dúas.

OS RISCOS

O destino, o medio de transporte, a finalidade da viaxe e a súa duración, o momento do ano no que se realiza, o tipo de aloxamento... Son factores que condicionan os riscos aos que pode verse exposto un viaxeiro e tamén as decisións sobre a necesidade de certas vacinacións ou medicacións. Ademais pode estar sometido a marcados cambios de altitude, temperatura e humidade ou a unha exposición prolongada a contaminación atmosférica. A duración da viaxe é outro factor a ter en conta.

Por iso o Ministerio de Sanidade establece, con relación aos viaxeiros, tres tipos de riscos: mínimo (viaxes de negocios ou profesionais a grandes cidades), moderado (viaxes de 1-3 semanas a cidades, con excursións ao campo, aínda que sen durmir fóra de hoteis, e sen camiñatas longas) e máximo (viaxes de longa duración ou repetidos, individuais, en condicións precarias). Tamén incide o ministerio en que hai que extremar as precaucións nos destinos onde o aloxamento é de mala calidade, con hixiene e rede de saneamento inadecuadas, onde non haxa servizos médicos e non se dispoña de auga potable. É o caso no que se encontra o persoal de emerxencias, de ONG ou de axuda ao desenvolvemento. Ademais un viaxeiro debería coñecer a epidemioloxía das enfermidades infecciosas do país ao que se dirixe. E, unha vez, alí tamén é importante a súa conduta, evitando situacións de risco como a exposición a insectos nunha zona endémica de paludismo, roedores ou outros animais.

MÁIS INFORMACIÓN:

- Centro Vacinación Internacional de Ourense: 988 385529
- Ministerio de Sanidad: www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidade/Exterior/salud

ventivas así como no factor determinante da duración da viaxe. E pon exemplos. “O tema da malaria é moi particular porque unha persoa coma min, que leva dez anos viaxando, é posible que evite tomar medicamentos de prevención para esta enfermidade porque pasa neses países moito tempo e pode danarse o estómago. Pero hai medidas básicas como unha mosquiteira ou repelentes, porque evitar o contacto cos mosquitos é esencial. Non hai que olvidar que a malaria é a primeira causa de mortalidade en África. E logo hai outras medidas tamén primordiais como as pautas de hixiene, lavarse ben as mans, e evitar as relacións sexuais ou usar preservativo, sobre todo no caso de xóvenes estudantes, que van alí e non teñen en conta estas pautas rutinarias”, indica Luis Álvarez. É unha serie de recomendacións que se dan tamén en centros de atención ao viaxeiro como o de Ourense. Ademais Álvarez considera que nunha viaxe é

Recoméndase facer unha consulta un par de meses antes de partir, levando o itinerario da viaxe, para determinar a vacinación e as medidas preventivas

“fundamental e esencial a prevención, porque se che vai a vida nelo. Hai que encontrar un punto de equilibrio no tema das vacinas e autoxestionar o corpo, cada un sabe o que lle pode ir ben ou mal, hai que coidar a saúde porque é o primeiro”.

Entre as persoas que acuden ao Centro de Vacinación Internacional de Ourense predominan os xóvenes, “simplemente porque a xente maior antes ía a todas partes sen ningunha medida e xa teñen ese hábito adquirido. Pero a xente nova cada vez consulta máis”, sinala a doutora Uriel Latorre. En canto ao perfil dos viaxeiros apunta que “agora empeza a vir moita xente que se vai a traballar na construción dun día para outro a sitios problemáticos como pode ser o centro de África ou o interior do Brasil. E este é un tema que deberían ter en conta os servizos de prevención de riscos para que esas persoas consulten o antes posible, porque temos visto xente que cando se quere dar conta non consultou e, dun día para outro, marchan a unha zona de alto risco a traballar. Logo tamén temos moita consulta de parellas mixtas de Sudamérica ou África que van alí a visitar á familia del ou dela e que levan os nenos. Está ademais o colaborador sanitario ou dunha ONG e o turismo, que segue sendo a maior porcentaxe, aínda que baixou un pouco”.

Entón esa xente que está só cunha dose é a que está caíndo nos brotes europeos de sarampelo. Se nós detectamos viaxeiros con ese problema, poñémoslle unha dose de sarampelo. Ademais en determinadas zonas de Europa, como os antigos países do leste, houbo brotes de difteria e tamén se deu a encefalite centroeuropea. Por iso sempre que se vai de viaxe é recomendable informarse”, insiste a xefa de servizo de Medicina Preventiva da Xerencia de xestión integrada provincial.

Esa información pode obterse na rede (www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidade/Exterior/salud) ou en consultas individualizadas no Centro de Vacinación Internacional de Ourense. A cita pode solicitarse chamando ao teléfono 988 385529. “Preguntámoslles a qué país van e pedímoslles que traian a cartilla de vacinación da infancia ou de adulto, así como o itinerario, o máis concreto posible, da súa viaxe xa que hai países que son un mundo. A India, por exemplo, ten zonas de moito risco e outras de menos, e con África e incluso con Brasil pasa o mesmo. En Brasil hai lugares na costa nos que non necesitas practicamente nada, sen embargo no interior pode ser necesaria a vacinación da febre amarela ou a medicación da malaria”, concreta a doutora Uriel.

Ademais o futuro viaxeiro debe facer esta consulta con varias semanas de antelación. “Depende do tipo de viaxe, pero é mellor facelo en canto se sabe que se vai a ir xa que hai casos nos



que a vacinación completa pode levar ata seis meses, por exemplo, no caso da hepatitis B. Iso digamos sería o máis extremo en canto a antelación, pero hai que ter en conta que as vacinas non fan efecto en menos de 14 días e logo a vacinación da febre amarela, que supón un requisito legal, se non a tes posta 10 días antes da viaxe poden incluso ne-

Administración dunha vacina no Centro Internacional de Vacinación de Ourense. Na foto inferior, exterior do edificio deste centro, situado no CHUO.

garche a entrada ao país. Entón o mínimo serían 10 días e o óptimo é comezar coa vacinación un par de meses antes xa que, por exemplo, a da hepatitis A, que poñemos moi frecuentemente, son dúas doses cun intervalo dun mes entre elas”.

Polas consultas do Centro Internacional de Vacinación de Ourense pasan ao cabo do ano entre 700 e 1.000 viaxeiros. Entre eles está Luis Álvarez, un cooperante que nos últimos anos ten estado na India e en países centroafricanos como Camerún, Senegal, O Chad ou a República Centroafricana. “A primeira vez que viaxei fóra esixíannos a vacina da febre amarela e tiven que ir a poñela a Vigo, porque no ano 2003 non a había en Ourense. Agora, en cambio, é moito máis cómodo ao contar cun centro aquí”, asegura.

Este cooperante, que vén de vacinarse de novo a finais de xullo, reconece a importancia de seguir “estrictamente o sistema de vacinación, débense poñer as vacinas necesarias pero sen esaxerar”, pero sobre todo insiste na importancia das medidas pre-