

Tratamiento y Enfermedades aconseja preparar los viajes con destino exótico para evitar problemas

Hasta el 60% de los viajeros a lugares exóticos sufre algún tipo de desorden físico por falta de preparación antes de viajar

Los viajes a destinos tropicales o exóticos cada vez son más frecuentes durante la época vacacional y el buen tiempo. Esto es debido a que los precios de los viajes a estos lugares se han abaratado, y que las personas están más dispuestas a moverse alrededor de todo el mundo. Indudablemente, viajar a un país exótico tiene incontables ventajas, pero también puede suponer un riesgo para la salud si no se tienen las precauciones debidas.

Como explican en la web especializada Tratamiento y Enfermedades, evitar cualquier problema de salud al viajar a un destino exótico comienza por una preparación adecuada, invirtiendo el tiempo y el esfuerzo necesarios en tenerlo todo controlado mucho antes del propio viaje. Todo parte del sentido común y de obtener la máxima información posible sobre el país de destino, para evitar sorpresas desagradables, antes, durante y después del viaje.

Cómo preparar un viaje a un destino exótico

Comenzar los preparativos lo antes posibles y no dejar nada a la improvisación es básico para garantizar que el viaje sea un éxito y la experiencia completamente positiva.

Preparar la maleta

A la hora de preparar la maleta, es necesario estudiar el tiempo del lugar de destino, que incluso puede ser la estación contraria si el país se encuentra en el otro hemisferio. No se trata de llevar una maleta gigante repleta de ropa para todas las estaciones, sino de saber qué se va a necesitar y dejar cualquier cosa que resulte prescindible. La comodidad durante el viaje pasará también por no tener que cargar con un equipaje demasiado pesado, porque pasará factura tras multitud de horas de vuelo y de traslados de un lugar a otro.

Evitar enfermedades

Para evitar la aparición de enfermedades de más o menos gravedad, es más que aconsejable realizarse un chequeo médico completo y ponerse las vacunas necesarias según el país de destino. También se recomienda iniciar determinados tratamientos preventivos con medicamentos concretos que deberá prescribir un médico especializado.

Por otro lado, la mayoría de estos países cuentan con su propia normativa en cuanto a la introducción de medicamentos de fuera, algo que también habrá que tener en cuenta en caso de personas que deban medicarse por cualquier razón.

En cuanto a la posibilidad de contraer enfermedades en el país de destino, hay que procurar evitar el

contacto con los mosquitos que pueden transmitirlos. Para ello, se recomienda el uso de spray anti mosquitos, mosquiteras durante la noche, y la máxima ventilación posible por medio de aire fresco en la habitación.

Actuar contra el jet lag

Algo que afecta a prácticamente la totalidad de viajeros que vuelan a otro huso horario es el jet lag. Para minimizar sus efectos en la medida de lo posible, se recomienda tomar algunas precauciones los días previos al viaje, como hidratarse más o tratar de modificar paulatinamente los hábitos de sueño hasta acercarse al nuevo huso horario.

Consejos sobre alimentación

La más común de las afecciones cuando se viaja a un destino tropical o exótico tiene que ver con la alimentación. El dolor de estómago, la diarrea y otros desórdenes son muy frecuentes debido al cambio de alimentación y a las condiciones en que se encuentran los alimentos consumidos. Como siempre, la precaución y la prevención van de la mano para evitar estos problemas. Comer solo productos en buen estado y en los que la manipulación haya sido segura es clave para evitar enfermedades.

Datos de contacto:

eduardo laserna
676 12 17 77

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Viaje Madrid](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>