



Adeslas

Salud y Bienestar

# Viajes y enfermedad crónica.

## Consejos generales

Las personas que padecen algún tipo de patología crónica que, en general, no suponga una contraindicación para viajar, pueden hacerlo, aunque deberán de seguir algunas **recomendaciones adicionales**<sup>1</sup>.

Hay que tener en cuenta que los viajes en sí mismos suponen unas exigencias superiores a las físicas habituales de la vida diaria, pero más en el caso de que el viajero tenga una enfermedad de base<sup>1,2</sup>, por lo que es importante que el paciente sea consciente de ello.

También es cierto que un grupo importante de pacientes con enfermedades crónicas

“*comparte un sentimiento de miedo a viajar por las limitaciones que puedan encontrarse en el camino, no solo a nivel personal, sino también por las complicaciones que pueda suponer a sus acompañantes y cuidadores*”<sup>3</sup>.

En estos casos, el apoyo y los consejos de los profesionales sanitarios pueden jugar un papel muy importante.

Asimismo, es fundamental transmitirle a la persona la necesidad de acudir a una consulta<sup>4</sup>, o a un centro especializado en **medicina del viajero**, al menos entre 4 y 8 semanas antes de emprender el viaje<sup>5</sup>.

Al igual que el resto de las personas que van a viajar, los pacientes crónicos deberán contactar con un centro de **vacunación internacional** con entre 4 y 6 semanas de antelación para saber las vacunas que deben ponerse en función del destino.

Además, en función de la patología, pueden recibir la recomendación de inocularse más vacunas, como pueden ser la del neumococo o la de la gripe, si no se las han puesto ya<sup>1</sup>.



02

## Antes de viajar

En función tanto del destino a visitar como del perfil del viajero (como es el caso de los pacientes crónicos), es importante que la persona acuda a una consulta médica antes de viajar, pues el consejo del profesional sanitario puede resultarle muy útil para evitar riesgos<sup>6</sup>.



Es fundamental que el **médico compruebe que la enfermedad crónica del paciente está bien controlada** antes del desplazamiento<sup>2</sup>.

Un buen análisis de la enfermedad de base y de la potencial interacción de los medicamentos que está tomando con otros que, por necesidades del paciente, se le prescribieran durante el viaje, así como de los riesgos concretos en el destino elegido, pueden mejorar las decisiones sobre las medidas sanitarias preventivas a adoptar, ayudando a disminuir los riesgos<sup>1</sup>. Teniendo en cuenta el perfil del paciente, el profesional sanitario podrá aconsejarle que considere un destino en el que tengan acceso a una atención de calidad para su afección<sup>2</sup>.



También es importante **preguntar por problemas de salud que se haya encontrado el paciente durante otros viajes**, como complicaciones durante un vuelo<sup>2</sup>.

En algunos casos complejos en que los viajeros no puedan tolerar las vacunas o profilaxis recomendadas, el facultativo puede recomendarle un cambio de destino, de itinerario, o de las actividades previstas durante el viaje<sup>1</sup>.



El paciente necesitará también un **informe médico completo** que incluya las patologías, los medicamentos recetados (incluidos los nombres genéricos) y las dosis prescritas<sup>5</sup>.

También será necesario incluir cualquier equipo necesario para controlar la afección<sup>2</sup> o material sanitario, como pueden ser jeringuillas, todo ello, traducido al idioma local del país al que se va a desplazar la persona<sup>6</sup>.





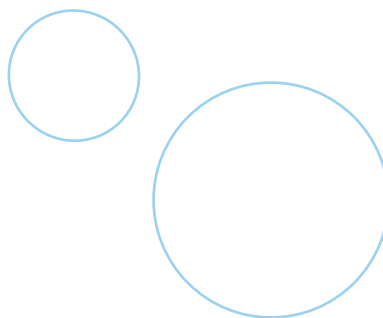
Otro aspecto fundamental que tratar con la persona es el hecho de **contar con asistencia sanitaria en el lugar de destino**<sup>1,3</sup>.

Para viajar por Europa se puede solicitar en el Instituto Nacional de la Seguridad Social la Tarjeta Sanitaria Europea, “y para otros países se puede consultar la existencia de convenios de asistencia sanitaria, aunque son escasos los países con convenio bilateral”<sup>1</sup>.

En el resto de los casos es esencial que cuente con un seguro médico de viaje<sup>1</sup> que cubra enfermedades preexistentes, así como que consulte las condiciones y cobertura de posibles gastos sanitarios en el extranjero<sup>3</sup>, y cobertura de expatriación.

También es importante **informarse sobre los números de teléfono de emergencias sanitarias** en el lugar de destino, así como la **dirección de los centros médicos y hospitales cercanos** a los que poder acudir en caso de emergencia.

En el caso concreto de **pacientes respiratorios que necesitan utilizar oxígeno** (como pueden ser los que tienen enfermedad pulmonar obstructiva crónica) y van a viajar en avión, deberán ponerse en contacto con la aerolínea con dos semanas de antelación para comunicar que necesitarán oxígeno en el avión. Tendrán que justificarlo con un informe médico que recoja esta necesidad, así como consultar si pueden llevar su propio equipo de oxígeno durante el viaje<sup>7</sup>.





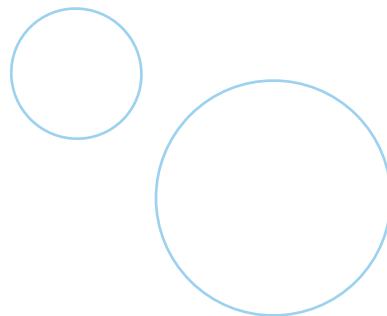
Las personas que por su enfermedad puedan tener algún tipo de **dis-capacidad o necesidad especial**, por ejemplo, movilidad reducida, también deberán ponerse en contacto con su compañía aérea para solicitar asistencia.

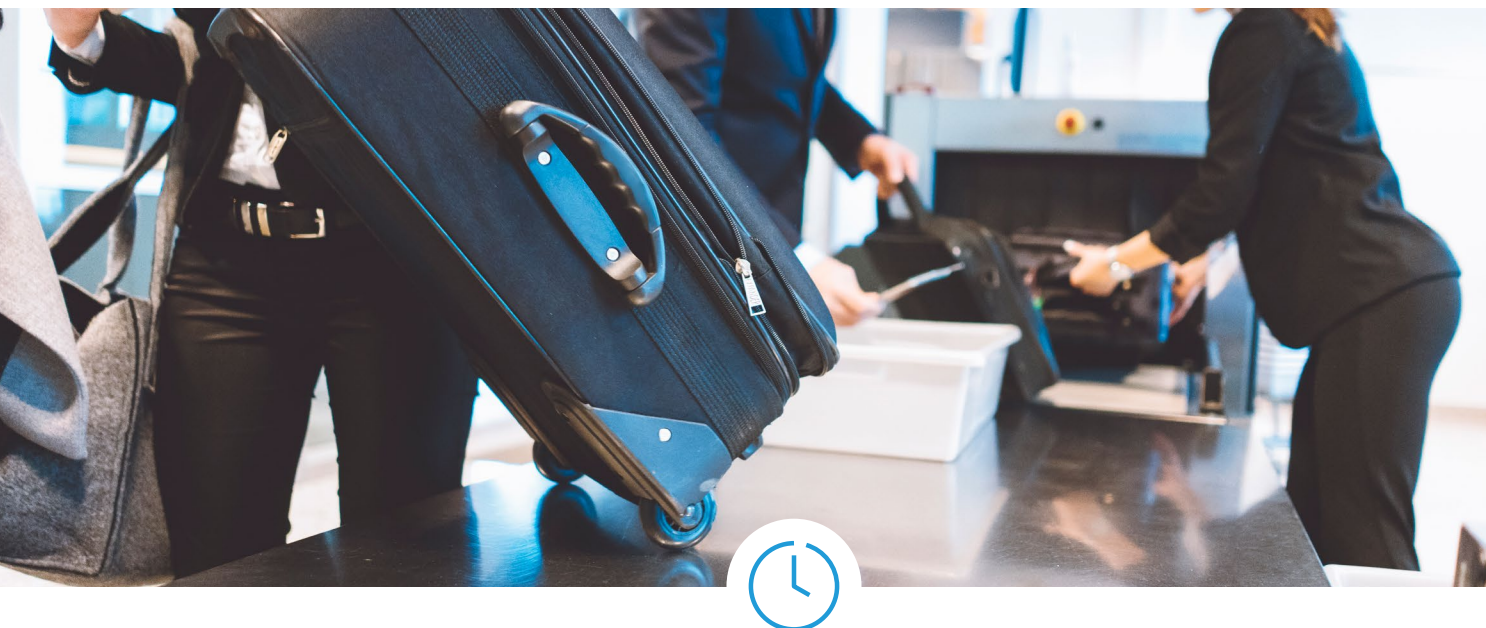
Es importante que sean conscientes de sus propias limitaciones y lo hagan con antelación<sup>8</sup>.

Si el paciente tiene **diabetes** necesitará una receta médica para un kit de glucagón.

En el caso de que utilice una bomba de insulina o un sensor de medición continua de glucosa, es importante consultar el sitio web del fabricante o llamar al número de teléfono de servicio al cliente para obtener información sobre viajes<sup>9,11</sup>.

A quienes están en tratamiento por un **cáncer**, el médico deberá proporcionarles para su viaje, al menos, una lista de sus tratamientos actuales y anteriores para su enfermedad, una copia de un electrocardiograma, información sobre su última visita o revisión y un listado de todos sus medicamentos actuales<sup>10</sup>.





Además, al viajar con medicación o con dispositivos, si hay que pasar por un control de seguridad como en el aeropuerto o en el tren, es conveniente que la **persona llegue con más tiempo del habitual**.

El personal de seguridad no siempre está familiarizado con ellos y puede necesitar tiempo extra para que revisen sus informes médicos o recetas<sup>11</sup>.

Si tienen “un dispositivo implantable, como un marcapasos, una bomba de insulina, una bomba de medicamentos para el dolor, un estimulador espinal, un puerto de quimioterapia o una prótesis de cadera”, es fundamental que lleven consigo la tarjeta del fabricante<sup>10</sup>.



## Precauciones durante el desplazamiento

De cara al desplazamiento, es importante recomendar a los viajeros que lleven los medicamentos (especialmente los que requieran receta) y suministros médicos (como bolsas para ostomías) en sus envases originales y, si viajan en avión, en el equipaje de mano y con las etiquetas visibles<sup>2,5</sup>. La cantidad de medicamentos deberá ser la suficiente para todo el tiempo que dure el viaje y tendrá que ir en unas condiciones de almacenamiento adecuadas<sup>5</sup>.

Además, como precaución ante una pérdida o robo, es aconsejable llevar la medicación por duplicado en el equipaje facturado<sup>5</sup>.

“Para el transporte aéreo de ciertos medicamentos en frío, como ocurre con la mayoría de los fármacos inyectables, es recomendable empaquetar la medicación en bolsas aislantes y transportarla en una nevera portátil entre paquetes de gel refrigerante para mantenerla a temperaturas bajas”<sup>3</sup>.

El informe médico que certifica la necesidad de tratamiento deberá ir también en un lugar accesible por si pudiera ser solicitado por los oficiales de aduanas o por el personal de seguridad<sup>5</sup>.

Es recomendable que lleve consigo mismo el nombre y datos de contacto de su médico<sup>5</sup>, una copia de sus recetas<sup>2</sup> e información detallada sobre su situación médica y tratamiento. Si el viaje es al extranjero, deberá estar traducido al inglés o al idioma local. Además, es aconsejable facilitarle esta documentación también en formato electrónico para que pueda recuperarla a distancia en caso necesario<sup>5</sup>.



Si viajan en transporte público, en el que no tienen la posibilidad de hacer paradas, las personas con problemas circulatorios pueden experimentar **hinchazón en las piernas**, por ejemplo.

En vuelos largos se pueden producir otros **malestares**, e incluso existe la posibilidad de que se formen **coágulos de sangre** después de estar sentado durante periodos largos de tiempo.

En estos casos, el médico puede darle algunas [pautas para paliar estos problemas](#)<sup>4</sup>:

- **Caminar o estirar las piernas y brazos** al menos una vez cada hora.
- **Levantar las piernas varias veces** a la hora mientras está sentado.
- **Utilizar medias elásticas o de compresión.**
- Prescribirle, en caso de que sea conveniente en su situación, una dosis baja de **aspirina**.
- Concretamente en el avión, el aire es muy seco, por lo que los pacientes respiratorios deben tener su **tratamiento o inhalador de rescate** a mano e intentar **beber mucha agua**<sup>12</sup>.





## Llegada al destino y estancia

El médico podrá aconsejar a los viajeros que usen un brazalete o pulsera de alerta médica durante sus vacaciones, teniendo en cuenta la enfermedad de la persona<sup>2</sup>.

### Fatiga o cansancio extremo

En función de la patología, si el paciente sufre **fatiga o cansancio extremo**, algunos trucos podrían ser, por ejemplo, planificar pausas en la ruta o dedicar las mañanas a hacer turismo y las tardes a descansar<sup>3</sup>.

### Pie diabético

Los pacientes que tienen como complicación asociada el **pie diabético** es importante que sepan que no deben caminar descalzos en la playa si tienen neuropatía o vasculopatía.

Además, teniendo en cuenta que en vacaciones es posible que caminen más de lo habitual, sería aconsejable recordarles que el calzado debe ser adecuado. No es conveniente estrenarlo durante el viaje, y es preferible que sea de tacón ancho de una altura de entre<sup>9</sup> 1 y 4 centímetros<sup>13</sup> para facilitar el juego del pie, flexible y sin costuras interiores<sup>9</sup>.

### Asma

Las personas con **asma** pueden tener en cuenta su patología a la hora de pedir una habitación en el alojamiento: que sea soleada y seca, lejos de la piscina del hotel; en la que no se permita fumar y que tampoco se haya permitido en el pasado; y si los animales son un desencadenante de su patología, en la que no se hayan admitido mascotas<sup>11</sup>.

### Cáncer

En el caso de estar pasando por un **cáncer**, es fundamental explicar a la persona que encontrarse en espacios reducidos facilita la exposición a gérmenes que causan infecciones y que, si su sistema inmunológico está debilitado por la enfermedad, la quimioterapia u otros medicamentos o tratamiento, es conveniente que utilice una mascarilla médica en esas situaciones, como una FFP2 o N95<sup>10</sup>.

### Sistema inmunitario afectado

Los pacientes, y especialmente los que tienen su **sistema inmunitario afectado**, deberán tomar precauciones también en cuanto a la alimentación y la bebida: no comer en bufés, ni consumir alimentos que no estén cocinados<sup>10</sup>; beber agua solo con garantía absoluta de potabilidad, y si no, siempre de botella y desinfectando el recipiente<sup>1</sup>.





### Diarrea

En caso de tener **diarrea** es muy importante que el paciente sepa las posibilidades de tratamiento de una diarrea grave y la importancia de mantener una correcta hidratación. Además, excepcionalmente, se podrá prescribir un antibiótico de amplio espectro para un período limitado de tiempo si se considera un riesgo particularmente alto en un viajero muy vulnerable<sup>1</sup>.

### Picaduras de mosquitos

Con respecto a las **picaduras de mosquitos**, debe utilizarse repelente. En el caso de los compuestos más utilizados y estudiados, como el DEET y el Icaridin pueden utilizarse también en niños. “Cuando se utilizan en niños, los repelentes de insectos no deben contener DEET a más del 30 %, y no se recomiendan los repelentes de insectos para los niños menores de 2 meses de edad”<sup>14</sup>.

Cuando se usan de acuerdo con las instrucciones del fabricante, estos repelentes de insectos son seguros y eficaces, también para las mujeres embarazadas<sup>15</sup>. Se puede aplicar en la cara, pero no rociándolo directamente, sino echando un poco en las manos y con las manos aplicarlo en la cara<sup>14</sup>. Evite el contacto con los ojos y la boca. Además, se aconseja elegir alojamientos con aire acondicionado o con pantallas de protección contra mosquitos en ventanas y puertas. El aire acondicionado es un medio muy efectivo para mantener fuera de la habitación a los mosquitos<sup>1</sup>. También hay otras medidas efectivas como el uso de mosquiteras, que son un medio excelente de protección personal mientras se está durmiendo<sup>1</sup>; llevar ropa que cubra la piel porque servirá de protección y evitar los colores oscuros o muy brillantes, ya que se sienten atraídos por ellos<sup>14</sup>. También son

útiles las espirales contra mosquitos, los difusores de insecticidas (aunque estos requieren electricidad) y los sprays en aerosol (que son eficaces para conseguir un efecto rápido)<sup>1</sup>.

Otros factores a tener en cuenta son evitar zonas de agua estancada y no estar fuera al amanecer y al atardecer, especialmente cerca de esas zonas con más mosquitos.

05

## El tratamiento

Es importante que el paciente sepa que la **toma de los medicamentos habituales** debe atenerse a horarios estrictamente controlados<sup>1</sup>, que dependen del tiempo transcurrido y no de la hora del día en el lugar de destino. Pueden necesitar orientación sobre la programación de cuándo tomar los medicamentos en destinos con husos horarios distintos<sup>2</sup>.

En todos los casos hay que seguir las **condiciones de mantenimiento** de los medicamentos teniendo cuidado de no dejarlos dentro del coche o en cualquier otro espacio en el que la temperatura pueda no ser la apropiada<sup>9</sup>.

A las **personas con diabetes**, el médico deberá pautarles la frecuencia con la que deben controlarse la glucosa en sangre, que tendrá que ser mayor a la habitual. Deberán también controlar la configuración horaria en el medidor y la bomba y puede aconsejarseles cambiarla<sup>11</sup>.





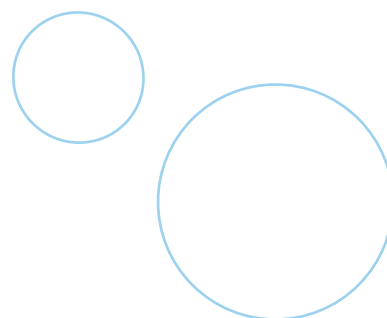
## Al finalizar el viaje



“Algunas enfermedades tropicales no se manifiestan inmediatamente, pudiendo presentarse bastante tiempo después del regreso”.

Es importante que el paciente sepa que en el caso de que se necesite acudir al médico, deberá informarle de que ha realizado un viaje en los últimos 12 meses a una zona tropical o país en vías de desarrollo<sup>5</sup>.

Además, es recomendable que si la estancia ha sido larga, la persona ha sufrido alguna descompensación de su patología o ha requerido atención médica, al regresar se someta a una revisión médica para comprobar su estado de salud<sup>8</sup>.



## Referencias

1. **Viajeros con enfermedades crónicas.** Asociación de Médicos de Sanidad Exterior. consultado en noviembre, 2021. <https://www.amse.es/informacion-salud-y-viajes/746-2014-05-12-07-58-04>
2. **Travelers with Additional Considerations.** Center for Disease Control and Prevention. Junio, 2019. <https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2020/travelers-with-additional-considerations/travelers-with-chronic-illnesses>
3. **Consejos para adaptar la experiencia de los viajes, Aula Paciente de Roche Pacientes.** Consultado en noviembre, 2021. <https://rochepacientes.es/aulapaciente/consejos-viajar-enfermedades-cronicas.html>
4. **Viajar con afecciones de salud crónicas.** UC San Diego Health. Enero, 2021. <https://myhealth.ucsd.edu/Spanish/RelatedItems/85,P04523>
5. **Consejos para el viajero.** Ministerio de Sanidad. Revisado en noviembre, 2021. <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/consejosViajero.htm>
6. **Vacunación y viajes. La consulta médica previa a viajar.** Pacientes Semergen. Octubre, 2019. <https://www.pacientesemergen.es/index.php?seccion=noticias&subSeccion=noticia&id=H0q1bfRJC2sRyL5m0FZ3v8Ozhv9-LpzNA1BKKT1XW2c>
7. **Viajar con problemas respiratorios.** Medline Plus. Diciembre, 2020. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000066.htm>
8. **Consejos prácticos para viajar, si tienes Esclerosis Múltiple.** Esclerosis Múltiple España. Julio, 2017. <https://esclerosismultiple.com/consejos-practicos-para-viajar-si-tiene-esclerosis-multiple/>
9. **15 consejos para viajar con diabetes.** Fundación para la Diabetes. Julio, 2014. <https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/14/15-consejos-para-viajar-con-diabetes>
10. **Viajar con cáncer: 5 pasos que debe seguir antes de comenzar a empacar.** Cancer.net. Junio, 2019 <https://www.cancer.net/es/blog/2019-06/viajar-con-c%C3%A1ncer-5-pasos-que-debe-seguir-antes-de-comenzar-empacar>
11. **La diabetes y los viajes: la planificación es la clave.** Mayo Clinic. Junio, 2021. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/expert-answers/diabetes-and-travel-planning-is-key/faq-20419839>
12. **Los viajes y el asma.** TeensHealth. Mayo, 2017. <https://kidshealth.org/es/teens/travel-asthma.html>
13. **Los podólogos aconsejan no abusar de los tacones en las fiestas navideñas para evitar dolores en la planta y la aparición de dedos en garra y juanetes.** Colegio Oficial de Podólogos de Islas Baleares. Diciembre, 2016. <http://www.copoib.com/wp-content/uploads/2016/12/Tacones-Nochevieja.pdf>
14. **Cómo elegir un buen repelente de insectos para su niño.** HealthyChildren.org. Julio, 2021. <https://www.healthychildren.org/Spanish/safety-prevention/at-play/Paginas/insect-repellents.aspx>
15. **Enfermedad por virus Zika.** Ministerio de Sanidad. Marzo, 2016. [https://www.riojasalud.es/files/content/salud-publica-consumo/epidemiologia/alertas/zika/Recomendaciones\\_y\\_Medidas\\_Preventivas\\_Viajeros\\_Virus\\_Zika\\_marzo2016.pdf](https://www.riojasalud.es/files/content/salud-publica-consumo/epidemiologia/alertas/zika/Recomendaciones_y_Medidas_Preventivas_Viajeros_Virus_Zika_marzo2016.pdf)

Adeslas

Salud y Bienestar