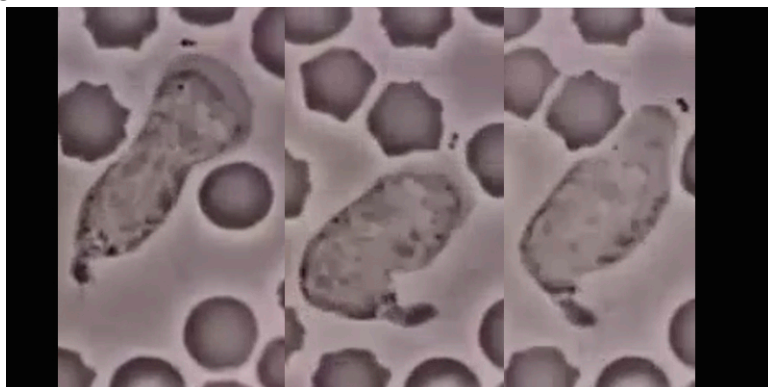


## Preparación, de la salud, para el viaje

Un viaje es un factor estresante. Aunque suponga realizar un deseo el sujeto va a experimentar un cambio en sus condiciones habituales de vida: Sus costumbres, sus ritmos de comida, sueño, de funcionamiento intestinal...

Si se suma a ello elementos derivados del estilo de viaje, distancia, cambios de husos horarios, jet lag,... el estrés es mayor.

El estrés vuelve al sujeto vulnerable por, cansancio, privación del sistema inmunitario, y susceptible de no superar la exposición a bacterias, virus, que le llegan desde el aire, el agua, alimentos diversos que cambian su flora intestinal y pueden cargar el organismo de sustancias no habituales. Todo ello requiere esfuerzos renales, suprarrenales y hepáticos para depurarlos,... Es decir, se pueden sufrir enfermedades infecciosas o reacciones alérgicas o tóxicas.



[Vídeo de glóbulo blanco](#)

La preparación habitual, a veces es NADA! y la más frecuente buscar información en Sanidad Exterior sobre la prevención de enfermedades infecciosas mediante vacunas o tratamientos preventivos para el paludismo...

Nadie desea tener una enfermedad o accidente en un viaje, pues le va a condicionar el mismo, pero aunque parezca increíble mucha gente no se prepara adecuadamente para estar preparado y con reservas para poder superar las incidencias. Sin embargo si se preparan para tener los tipos de enchufes necesarios, las baterías necesarias, incluso llevando cargadores solares para los móviles, el tabaco,...

Tampoco es extrañar ya que mucha gente no conecta con las condiciones reales de su salud ni la mantiene. Además se suele ser dependiente del sistema sanitario y, en un viaje, esos soportes externos no van a estar o van a ser difíciles de conseguir.

Las razones de esa falta de contacto con la propia salud son muchas, desde la falta de tiempo, hasta el narcisismo que idealiza la propia vitalidad negando los déficits derivados del envejecimiento,...

Hay, los menos, pues en esa posición es difícil hacer un viaje, excesivamente hipocondríacos que se cargan de exceso de medicaciones "por si acaso".

Lo que conviene es hacer una evaluación suficientemente "buena": adaptada a las condiciones y necesidades personales y al tipo de viaje a realizar.

En este texto solo comento algunas cosas útiles desde mi experiencia con la intención de promover reflexiones sobre la salud en general y el disfrute real de los viajes.

### **Prevención de enfermedades infecciosas**

La vacunación a veces obligatoria como la “Fiebre amarilla”, al margen de su eficacia clínica (nula actualmente) puede ser imprescindible llevar el certificado pues en alguna frontera pueden obligarte a ponerla “in situ” lo cual, además del coste y pérdida de tiempo puede producir reacciones postvacunales o problemas derivados de la “higiene” de la inoculación.

En general estar vacunado puede generar un efecto de “falso positivo”: una convicción de que se está suficientemente defendido contra las enfermedades infecciosas. Esto conduce a bajar la guardia y no **prestar suficiente atención a las medidas preventivas de higiene** las cuales son absolutamente imprescindibles a pesar de la vacunación. Nunca se sabe si la vacunación ha provocado una respuesta inmunitaria efectiva con producción de los anticuerpos o “memoria celular” necesarios y aunque lo haya hecho las condiciones generales de estrés el sistema inmunitario puede funcionar deficientemente.

Es necesario informarse de las enfermedades endémicas y saber qué medidas de higiene hay que implementar. Hacer una alimentación que facilite el funcionamiento del sistema inmunitario: vitamina C,...

### **Botiquín**

Conociendo las tendencias propias de alteración de la salud, cefaleas, estreñimiento, alergias,... y sus enfermedades crónicas hay que llevar un botiquín apropiado al viaje y personalizado.

El botiquín puede incluir productos preventivos (Contra Jet lag, contra el mal de altura, desinfección del agua...), o de tratamiento sean homeopáticos, alopáticos....

Yo suelo llevar un botiquín más amplio, cuando viajo con otros, pues mi experiencia de médico y de viajero que ha visto muchas cosas, me hace ser prevenido. Por mi propio interés más vale tratar a algún compañero a tiempo que arriesgarme a retrasar el viaje del grupo. Son bastantes las veces que mi botiquín ha servido para esas funciones.

### **Preparación física**

Ir en buenas condiciones de salud. Sin anemia, sin avitaminosis,... Con resistencia física. Al menos un entrenamiento aeróbico y al menos desde un mes antes. El modo de hacerlo depende de las condiciones de partida de cada uno y de los medios disponibles.

Mikel Garcia Garcia 2011