

# REPRODUCCIÓN Y VIAJES

*(Documento orientativo, sujeto a las necesidades de cada individuo, a las actualizaciones médicas)*

*(Supervisado por el Dr. Marzola, especialista en Medicina Preventiva de Riesgos Laborales)*

Viajar forma parte de la vida de todos nosotros y sabemos que, dependiendo del destino, puede ser necesario tomar precauciones que eviten problemas de salud, pero no siempre tenemos en cuenta el hecho de que podemos poner en riesgo la evolución de un embarazo concebido antes, durante o después del viaje.

Por esta razón queremos darles información sobre el proceso preventivo desde el Servicio de Reproducción.

# riesgo

La gestación coloca a la mujer en una situación de **riesgo** ante algunas infecciones, por lo que lo ideal sería, antes de iniciar la búsqueda de gestación:

- ✓ Asegurarse de haber cumplido con el **calendario de vacunación español** que puede consultar en la Web del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
- ✓ **Planificar los viajes** para minimizar el riesgo de infección.
- ✓ **Evitar ser infectada**, en tu propia residencia, por personas enfermas o que viajan a zonas con enfermedades endémicas.

# Las enfermedades endémicas

son *enfermedades infecciosas que persisten durante un tiempo determinado en un lugar concreto* y, aunque pueda parecer que los países desarrollados son totalmente seguros para viajar, no es cierto, *todos los países tienen enfermedades endémicas*. (1)

## Los agentes

que causan estas enfermedades son *bacterias, virus, hongos, protozoos o helmintos*. (2)

## La forma de transmitir

el agente puede ser por (3):

- ✓ *Contacto directo* con el enfermo (sangre, fluidos, piel con piel, mordedura, estornudo).
- ✓ *Contacto indirecto* (objetos contaminados por el agente).
- ✓ *Ingesta* (alimentos y bebidas contaminadas).
- ✓ *Vector*, es decir, animal que transporta el agente hasta una persona sana (mosquito, mosca, chinche o pulga). (4, 5)

# variados

 (tablas

La clínica, la prevención, su efecto en el embarazo, la incubación, la evolución, el posible tratamiento..., son muy

1 y 2), por lo que hay que (6, 7):

- ✓ **Prevenir el contagio** con 3 meses de antelación.
- ✓ **Y tratarlas** precozmente acudiendo a la *Unidad de Medicina tropical del Instituto Carlos III*. Para ello, en días laborables se *solicita cita en el teléfono 917338679 o en la ventanilla de Admisión del Hospital Carlos III*. Si es *urgente*, puede presentarse sin cita previa de 8 a 13h pero, si necesita asistencia en un día festivo, acuda a la Urgencia de un Hospital. Sospeche estar enfermo si, **durante o después** del viaje (incluso 1 año después), aparece:
  - **Fiebre.**
  - **Deshidratación** (8):
    - Sed.
    - Taquicardia.
    - Orina escasa y oscura.
    - Piel y mucosas secas.
    - Cansancio, confusión.
    - Mareos, desmayos.
  - **Dolor** (garganta, cabeza, nuca, abdomen músculos, articulaciones, al miccionar...).
  - **Inflamación** local (ganglios, articulaciones, hígado, miembros...).
  - Alteración del **aspecto de la piel o las mucosas** (herida, picadura con mal aspecto, palidez, petequias, salpullido, escamas, rash, eritema, tonalidad grisácea, enrojecida o amarillenta...).
  - Alteración del funcionamiento **corporal**:
    - Gastrointestinal (náuseas, vómitos, dolor, sangrado...).
    - Neuromuscular (fotofobia, rigidez de nuca, cambios de humor, depresión, somnolencia diurna con insomnio nocturno, ansiedad, debilidad, dificultad para moverse o deglutir, falta de apetito, mareos, confusión, convulsiones...).
    - Urinario (poca diuresis, dolor en la micción, sangrado...).
    - Cardiovascular (arritmias, pérdidas de conocimiento...).
    - Respiratorio (dificultad respiratoria, sangrado en esputo, goteo nasal...).

**Tabla 1: transmisión e incubación orientativa**

INCUBACIÓN ORIENTATIVA	TRANSMISIÓN	
0-5 días	Ingesta	Cólera (9)
2-12 días	Vector	Chicungunya (10)
1 año	Gusano en ríos/lagos	Ceguera de río (Onchocercosis) (11)
4-10 días	Vector	Dengue (12)
1-10 días	Contacto	Difteria (13)
2-21 días	Contacto	Ebola (14)
5-25 días	Vector	Encefalitis por garrapata (centroeuropa , japonesa, etc) (15, 16)
1-2 semanas	Vector	Enfermedad de Chagas (Tripanosomiasis americana) ( 17)
Incluso años	Vector	Enfermedad del sueño (Tripanosomiasis africana) (18)
3-32 días	Vector	Enfermedad de Lyme (19)
1-3 días	Contacto	Enfermedad neumocócica (20)
Incluso años	Gusano en ríos/lagos	Esquistosomiasis (Biharziasis, fiebre por caracoles) (21)
3-6 días	Vector	Fiebre amarilla (22)
7-10 días	Vector	Fiebre del Fiebotomos (Papataci) (23)
3-14 días	Vector	Fiebre del Nilo Occidental (24)
1-9 días	Vector	Fiebre hemorrágica Crimea-Congo (25)
5-15 días	Vector	Fiebre recurrente (Borreliosis) (26)
8-14 días	Contacto	Fiebre tifoidea (27)
2-6 días	Vector	Fiebre del Valle del Rift (28)
3-6 meses	Vector con larvas	Filariasis linfática (29)
18-36 días	Contacto	Gripe (30)
14-28 días	Ingesta y contacto	Hepatitis A (31)
30-180 días	Contacto	Hepatitis B (32)
Años	Contacto	HPV (virus del papiloma humano) (33)
2-3 meses	Vector	Leishmaniasis (34)
1-70 días	Ingesta	Listeriosis (35)
7-30 días	Vector	Malaria (paludismo) (36)
2-10 días	Contacto	Meningitis meningocócica (37)
12-25 días	Contacto	Paperas (38)
1-7 días	Vector	Peste (39)
3-35 días	Contacto	Poliomielitis (40)
1-3 meses	Contacto	Rabia (41)
7 días	Vector	Rickettsiosis (tifus y fiebre de las montañas Rocosas) (42)
2 días	Contacto	Rotavirus (43)
12-23 días	Contacto	Rubeola (44)
10-11 días	Contacto	Sarampión (45)
6-72 horas	Ingesta	Salmonellosis (46)
3-21 días	Contacto	Tétanos (47)
7-10 días	Contacto	Tosferina (48)
10-23 días	Ingesta	Toxoplasmosis (49)
Semanas-	Contacto	Tuberculosis (50)
1-21 días	Contacto	Tularemia (51)
14-21 días	Contacto	Varicela (herpes zoster residual) (52)
3-14 días	Vector	Zika (53)



# Antes de viajar hay que:

**1º-** Conocer las recomendaciones para viajar al extranjero del *Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación* (visado, divisa, teléfonos de interés, oferta del Consulado Español, registrarse como viajero para estar localizado, meteorología, información específica por país...).



The screenshot shows the website of the Spanish Ministry of Foreign Affairs, Union European and Cooperation. The header includes the Spanish coat of arms, the text 'GOBIERNO DE ESPAÑA' and 'MINISTERIO DE ASUNTOS EXTERIORES, UNION EUROPEA Y COOPERACION', and the slogan 'ESPAÑA PUEDE.' with the European Union flag. The navigation bar shows 'Ministerio', 'Política exterior y cooperación', and 'Servicios al ciudadano'. The breadcrumb trail reads 'Está usted en: INICIO > SERVICIOS AL CIUDADANO > SI VIAJAS AL EXTRANJERO'. The main content area is titled 'Si viajas al extranjero' and contains a list of links: '¿Qué debo hacer antes de viajar al extranjero?', '¿Qué debo hacer durante el viaje al extranjero?', 'Inscríbete en el Registro de Viajeros', '¿Qué debo hacer en caso de emergencia?', '¿Qué puede/no puede hacer un Consulado por ti?', 'Recomendaciones de Viaje', 'Teléfonos de emergencia consular', and 'Tarjeta Europea de Estacionamiento para personas con discapacidad'. To the right, there is a graphic with a map, an 'e-Ticket' with a 'Booking Reference 17...786', a table with columns 'Date', 'Class', and 'Depo', and a yellow pencil pointing to the ticket. Below the graphic is the question '¿Qué debo hacer antes de viajar al extranjero?'.

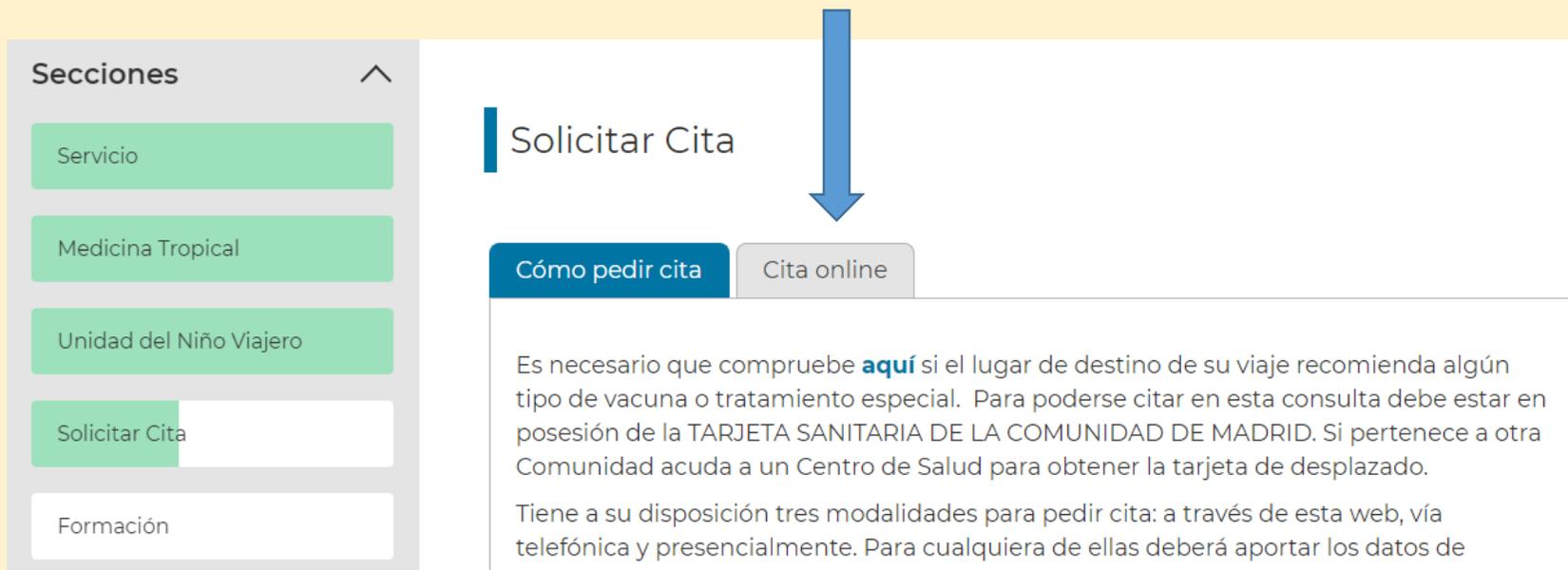
Date	Class	Depo
2007/11/14 (☆)	Economy	Ma

**2º** - Conocer las necesidades sanitarias en la página de la *Unidad del Viajero* (Hospital Universitario de La Paz), donde se describen las recomendaciones generales y se solicita cita con el *Centro de Vacunación Internacional*, donde, si es necesario:

- ✓ Se le vacuna o indica la necesidad de tomar un tratamiento preventivo. Tenga presente preguntar el tiempo que hay que **esperar para buscar gestación** después de su última dosis.
- ✓ Se le entrega el *Certificado Internacional de Vacunación*.

Para pedir esta cita puede:

- ✓ Llamar, los días laborables, de 8 a 14h (914532672/914532780).
- ✓ Presentarse en la Secretaría de la Unidad del Viajero de la calle Sinesio Delgado 10, de 8 a 14h.
- ✓ Registrarse online, si es mayor de 17 años.



**Solicitar Cita**

Cómo pedir cita    Cita online

Es necesario que compruebe **aquí** si el lugar de destino de su viaje recomienda algún tipo de vacuna o tratamiento especial. Para poderse citar en esta consulta debe estar en posesión de la TARJETA SANITARIA DE LA COMUNIDAD DE MADRID. Si pertenece a otra Comunidad acuda a un Centro de Salud para obtener la tarjeta de desplazado.

Tiene a su disposición tres modalidades para pedir cita: a través de esta web, vía telefónica y presencialmente. Para cualquiera de ellas deberá aportar los datos de



The screenshot shows the top navigation bar of the Spanish government website. It includes the Spanish flag, the coat of arms, and logos for the GOBIERNO DE ESPAÑA, MINISTERIO DE SANIDAD, VICEPRESIDENCIA SEGUNDA DEL GOBIERNO, MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030, and MINISTERIO DE CONSUMO. There are also social media icons, a search bar, and a language selector set to 'Castellano'. Below the navigation bar, there are links for 'ORGANIZACIÓN', 'SANIDAD', 'CONSUMO', 'SERVICIOS SOCIALES', and 'PRENSA'. A 'participación pública' logo is also present. A large '016' logo indicates 'ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE MALOS TRATOS'. The main content area shows a breadcrumb trail: 'Sanidad / Profesionales / Salud pública / Sanidad Exterior / Tráfico internacional de viajeros - La salud también viaja'. Under the 'SANIDAD' section, there are links for 'Ciudadanos', 'Profesionales', 'Biblioteca y Publicaciones', and 'Sanidad en datos'. The main heading is 'Autogeneración de Consejos Sanitarios para su propio viaje y Autogeneración de "Cita Previa" en un Servicio de Vacunación Internacional'. Below this heading is an 'Escuchar' button. A blue arrow points to a link: 'Acceda a la Solicitud de una cita para un Centro de Vacunación Internacional'.

**3º-** Informarse sobre el tiempo que hay que **esperar** desde que se administra la última dosis de una vacuna/tratamiento hasta que se puede buscar gestación con seguridad, en Centro de Vacunación del Instituto Carlos III.

# Las medidas sanitarias preventivas generales

son (54):

- ✓ Prestar especial atención a los **grupos de riesgo** (*niños, ancianos, embarazadas, discapacitados, inmunosuprimidos, pacientes crónicos...*).
- ✓ Si se está siguiendo algún tratamiento, llevar la **medicación prescrita** para toda la duración del viaje:
  - En el equipaje de mano (incluso un duplicado en el equipaje facturado, por precaución).
  - En sus envases originales.
  - Con las indicaciones médicas (principio activo del fármaco, material y pauta para administrarlo).
  - La identificación del doctor que prescribe y su contacto (incluso copia de estos datos en formato electrónico, por precaución).
- ✓ Preparar un **botiquín** con:
  - Analgésicos.
  - Antipiréticos.
  - Antihistamínicos para alergias generalizadas.
  - Sobres de rehidratación oral.
  - Medicación contra el mareo.
  - Gotas oculares emolientes.
  - Material de cura (gasas, esparadrapo, desinfectante...).
  - Evitar hongos en zonas húmedas (pies, axilas...) cuidando el secado.
  - Gel de alcohol para desinfectar las manos con frecuencia.
  - Termómetro.

- ✓ Si se viaja por Europa, se puede solicitar la **Tarjeta Sanitaria Europea** en la Web del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones.



The screenshot shows the official website of the Spanish Social Security system (Seguridad Social). The page is titled "Tarjeta Sanitaria Europea (TSE)". It provides information about the card, including its purpose, validity, and how to apply for it. The page is in Spanish and includes a navigation menu at the top and a list of links at the bottom.

**Tarjeta Sanitaria Europea (TSE)**

La Tarjeta Sanitaria Europea (TSE) es el documento personal e intransferible que acredita el derecho a recibir las prestaciones sanitarias que resulten necesarias, desde un punto de vista médico, durante una estancia temporal en el territorio del Espacio Económico Europeo (1) o Suiza, teniendo en cuenta la naturaleza de las prestaciones y la duración de la estancia prevista, de acuerdo con la legislación del país de estancia, independientemente de que el objeto de la estancia sea el turismo, una actividad profesional o los estudios.

La Tarjeta Sanitaria Europea (TSE) no es válida cuando el desplazamiento tenga la finalidad de recibir tratamiento médico, en cuyo caso es necesario que el Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS), o el Instituto Social de la Marina (ISM), emita el formulario correspondiente, previo informe favorable del Servicio de Salud. Tampoco es el documento válido si usted traslada su residencia al territorio de otro Estado miembro.

En algunos casos, deberá asumir una cantidad fija o un porcentaje de los gastos derivados de la asistencia sanitaria, en igualdad de condiciones con los asegurados del Estado al que se desplaza. Estos importes no son reintegrables.

Para ampliar información podrá consultar la dirección de Internet: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1021&langId=es>

- Pueden solicitar la TSE
- Solicitud y Renovación
- Validez
- Cómo utilizar la TSE
- Nota informativa para imprimir

- ✓ *Valorar* la necesidad de contratar un seguro de viaje.
- ✓ Si se va a caminar intensamente, hay que cuidar las posibles **ampollas** en los pies (55):
  - Prevención: intensa hidratación (crema, vaselina, emoliente), calcetines específicos, calzado adecuado y previamente usado.
  - Tratamiento: lavar, aclarar, secar, desinfectar y tapar (si es excesiva, drenarla previamente **sin** retirar la piel).

- ✓ Prevenir el **Síndrome de la clase turista** (molestias en los miembros por falta de movimiento) que puede desembocar en una trombosis:
  - Caminar o hacer ejercicios de flexión-extensión.
  - Usar ropa poco ajustada de fibra natural.
  - Beber agua (evitar café y alcohol).
  - Evitar cruzar las piernas.
  - Utilizar medias de compresión.
  - Tomar un anticoagulante, sólo si se lo indica el médico.
- ✓ Prevenir/tratar el **Jet lag** (trastorno del ciclo circadiano, es decir, de los ritmos fisiológicos, debido a un cambio brusco de horario):
  - Favorecer la adaptación precoz:
    - Buscar la luz y la actividad durante la franja horaria diurna del destino.
    - Dormir durante el viaje, si el horario coincide con la noche del destino.
    - Colocar el reloj en el horario del destino.
    - Solicitar fármacos que favorezcan dormir en la franja horaria nocturna del destino.
  - Tomar comidas ligeras.
  - Aumentar el consumo de líquidos (evitar café y alcohol).
- ✓ Si el destino conlleva:
  - Un aumento de la **altitud**:
    - Permitirse unos días de adaptación al medio antes de realizar actividades fuertes, por la menor concentración de oxígeno.
    - *Valorar* evitar estos destinos si se presentan:
      - Problemas cardiovasculares.
      - Problemas respiratorios.
      - Anemia.
      - Embarazo.
  - Un aumento de **la temperatura**, prevenir la deshidratación (8):
    - Beber más de 2,5 litros de líquidos al día de manera continua y en pequeñas cantidades.
    - Evitar el alcohol y la cafeína, por ser diuréticos.
    - Ingerir alimentos ricos en agua (*fruta y verdura*).

- La exposición al **sol** (ocasiona daños oculares, quemaduras, urticaria, cáncer) (56):
  - Buscar la sombra.
  - Cubrir la piel (sabrero, pantalones largos y camisas de manga larga).
  - Usar gafas de sol.
- Utilizar alta protección solar (*rayos UVA y UVB*) para piel y labios, aplicándolos con la frecuencia que indiquen sus prospectos.
- Peligro de ingerir productos contaminados al **comer y/o beber**:
  - Evitar los alimentos:
    - Mantenidos a temperatura ambiente durante varias horas.
    - Crudos o poco hechos, salvo fruta y vegetales que se puedan pelar o desinfectar (media hora en agua con 2 gotas de lejía apta para consumo humano).
  - Evitar el hielo, a no ser que esté hecho con agua segura.
  - Evitar salsas, helados y pasteles por su fácil contaminación.
  - Evitar lavarse los diente con agua del grifo.
  - Evitar la leche cruda hirviéndola (57):
    - La ebullición en la leche hervida debe producirse a una temperatura aproximada de 100° C.
    - El hervor debe ser de 10 o más minutos.
    - Tapar la leche después de hervir.
    - Enfriar rápidamente.
  - Evitar los productos lácteos sin pasteurizar.
  - Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar o consumir alimentos.
  - Beber líquidos embotellados o agua desinfectada (58):
    - Hervirla vigorosamente durante 10 minutos y airearla durante 30.
    - Añadir lejía apta para el consumo humano: 2 gotas por litro de agua durante 30 minutos.
    - Añadir patillas potabilizadoras.
- Peligro de sufrir la picadura o la invasión de **insectos** que pueden transmitir enfermedades, hay que:
  - Utilizar repelentes potentes en la piel (*con DEET al 20% o más, IR3535 o Icaridin*).
  - Utilizar repelente Permetrina 5% para ropa, tienda de campaña, colchón...
  - Revisar tienda de campaña, mochilas...al llegar al domicilio y antes de utilizar nuevamente.

- Ducharse revisando el aspecto de la piel cuidadosamente, prestando más atención a la flexura de rodillas, las ingles, las axilas, las orejas, el cuero cabelludo y la zona posterior del cuello.
- Evitar dormir en lugares infestados (en las viviendas de barro, adobe o con techos de paja, habitan insectos que durante la noche pican y depositan sus heces contaminadas cerca de la lesión, de tal modo que, al producirse el rascado penetran en el cuerpo).
- Evitar bañarse en zonas infestadas (existen parásitos que atraviesan la piel).
- Utilizar mosquiteras.
- Revisar y sacudir el calzado y la indumentaria al desnudarse y antes de colocarla de nuevo.
- Sacudir la ropa de cama antes de acostarse.
- Lavar la ropa a alta temperatura.
- Si se seca la ropa al aire libre, plancharla con mucho calor.
- Al caminar por el campo:
  - Evitar zonas de árboles, arbustos o alto pasto (caminar por senderos).
  - Usar ropa clara para identificar fácilmente insectos posados.
  - Usar camisas de manga larga y pantalones largos metidos dentro de los calcetines.
  - Elegir calzado apropiado y sólido.
- En países con escaso control sanitario de los alimentos, evitar los tóxicos como la yuca amarga (contiene cianuro) o el pescado y el marisco con biotoxinas venenosas (ciguatera, tetrodoxina, escombrotóxina), algo que, según los Centros para la Prevención y el Control de las Enfermedades (CDC), es un riesgo poco reconocido por los viajeros (59).
- Peligro de contagio con **personas/animales infectados** o el contacto con sus **objetos/fluidos/excrementos** contaminados:
  - Evitar entrar en contacto directo con ellos y sus pertenencias (*importante: usar preservativo para mantener relaciones sexuales esporádicas o con personas que están o han estado expuestas a una enfermedad endémica*).
  - Lavarse las manos con frecuencia (o utilizar alcohol en gel), ya que no siempre se puede saber qué objeto ha sido contaminado (asiento del bus, picaporte de puerta...).

# Las vacunas

son **preparados** (productos *derivados* de microorganismos o microorganismos *muertos/atenuados*)

destinados a generar **inmunidad** contra una enfermedad mediante la creación de anticuerpos específicos encargados de atacar al agente infeccioso que la ha originado. (60)

Cada una de ellas debe administrarse en un **tipo de viaje** (país, zona rural, periodo del año...) y tiene sus propias **características** (61): tipo de preparado, forma de administración (oral, intramuscular, subcutánea), número de dosis imprescindibles para crear inmunidad, inmunización de por vida o necesidad de administrar dosis de recuerdo, fecha de administración previa al posible contacto (10 días, 2 meses...) o seguridad ante el embarazo, ya que cualquier preparado que no sea de microorganismos muertos podría ocasionar un problema en el feto (*incluso se prefiere que los preparados muertos/atenuados no sean administrados durante el primer trimestre de gestación*).

## fármaco

La única enfermedad endémica que se previene con un **fármaco** es la *malaria*, también conocida como *paludismo*. La OMS recomienda uno determinado para cada zona endémica, por lo que le indicarán el más adecuado para su viaje.

Durante el tratamiento es fundamental (62):

- ✓ No olvidar ninguna toma.
- ✓ No sobredosificar.
- ✓ Iniciar y finalizar el tratamiento cuando se indica (comprende un período previo y posterior al viaje):
  - Informar al médico, antes de la prescripción, sobre vacunas contemporáneas.
  - Alergias.
  - Enfermedades.
- ✓ Ingerirlo con agua y comida.
- ✓ Consultar con un médico si se sufren vómitos y diarreas, ya que su absorción puede verse afectada.
- ✓ Dejar de tomar el antimalárico y acudir al médico, si se sufre un efecto adverso.
- ✓ **Utilizar medidas generales que eviten la picadura del vector**, ya que el fármaco no ofrece una protección completa.

## Por último, recuerde que es importante conocer la fecha orientativa de búsqueda de gestación segura.

### Para ello puede pedir información:

- ✓ Referente a vacunas/tratamientos *preventivos de enfermedades endémicas*, en el Centro de Vacunación Internacional.
- ✓ Referente a *tratamientos curativos de enfermedades endémicas*, en Unidad de Medicina tropical del Instituto Carlos III .
- ✓ Referente a enfermedades y tratamientos, *distintos a las enfermedades endémicas*, en su Especialista.

Por otro lado, también puede consultar otros medios informativos como el **Servicio de Información Telefónica para la embarazada (SITE)** para solicitar información sobre **factores de riesgo y medidas de prevención para defectos congénitos** (entre los cuales se puede consultar sobre prevención y riesgos asociados a viajes a determinadas zonas con infecciones endémicas) y, cuya página web es: [www.fundacion1000.es](http://www.fundacion1000.es)

## **BIBLIOGRAFÍA**

- 1- Viajar seguro. [http://fundacionio.org/viajar/viajar\\_profesional.html](http://fundacionio.org/viajar/viajar_profesional.html)
- 2- Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/infectious-diseases/multimedia/types-of-infectious-agents/img-20008643> Visita 30/05/2019
- 3- Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/infectious-diseases/symptoms-causes/syc-20351173> Visita 30/05/2019
- 4- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2014/vector-borne-diseases/es/> Visita 30/05/2019
- 5- Viajar seguro. <http://fundacionio.org/viajar/enfermedades/vectores.html> Visita 30/05/2019
- 6- Viajar sano. <https://www.viajarsano.com/riesgos-consejos-paises.html> Visita: 22/05/2019
- 7- Ministerio de sanidad, consumo y bienestar social. <https://www.msccbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/vacunaciones/viajero/home.htm>. Visita 03/06/2019
- 8- MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/dehydration.html>
- 9- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/topics/cholera/es/>
- 10- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/chikungunya>
- 11- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/onchocerciasis>
- 12- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/topics/dengue/es/>
- 13- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/features/qa/diphtheria/es/>
- 14- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/csr/disease/ebola/faq-ebola/es/>
- 15- Viajar seguro. <http://fundacionio.org/viajar/vacunadas/vacuna%20encefalitis%20centroeuropa.html>
- 16- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/japanese-encephalitis>
- 17- Organización mundial de la salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/chagas-disease-\(american-trypanosomiasis\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/chagas-disease-(american-trypanosomiasis))
- 18- Organización mundial de la salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/trypanosomiasis-human-african-\(sleeping-sickness\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/trypanosomiasis-human-african-(sleeping-sickness))
- 19- Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC) Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). [https://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/lymedisease\\_sp.html](https://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/lymedisease_sp.html)
- 20- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/pneumonia>
- 21- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/schistosomiasis>
- 22- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/yellow-fever>
- 23- EcuRed. [https://www.ecured.cu/Fiebre\\_papataci](https://www.ecured.cu/Fiebre_papataci)
- 24- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/west-nile-virus>
- 25- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/crimean-congo-haemorrhagic-fever>
- 26- Manual MSD. <https://www.msdmanuals.com/es-es/professional/enfermedades-infecciosas/espiroquetas/fiebre-recurrente>
- 27- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/features/qa/typhoid-fever/es/>
- 28- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/rift-valley-fever>
- 29- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/lymphatic-filariasis>
- 30- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/topics/influenza/es/>
- 31- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-a>
- 32- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-b>
- 33- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/immunization/diseases/hpv/es/>
- 34- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/leishmaniasis>
- 35- Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC) Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). <https://www.cdc.gov/spanish/listeria/index.html>
- 36- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malaria>

- 37- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/meningococcal-meningitis>
- 38- MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001557.htm>
- 39- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/plague>
- 40- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/poliomielitis>
- 41- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/rabies>
- 42- Medigraphic. *Revista médico-científica de la Secretaría de Salud Jalisco*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2018/sj182g.pdf>
- 43- Organización Panamericana de la salud. [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=835&lang=es&Itemid=101](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=835&lang=es&Itemid=101)
- 44- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/rubella>
- 45- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/measles>
- 46- Organización mundial de la salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salmonella-\(non-typhoidal\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salmonella-(non-typhoidal))
- 47- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tetanus>
- 48- Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC) Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). <https://www.cdc.gov/pertussis/about/signs-symptoms-sp.html>
- 49- Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC) Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). <https://translate.google.es/translate?hl=es&sl=en&u=https://www.cdc.gov/dpdx/toxoplasmosis/index.html&prev=search>
- 50- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tuberculosis>
- 51- Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC) Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). <https://translate.google.es/translate?hl=es&sl=en&u=https://www.cdc.gov/tularemia/index.html&prev=search>
- 52- Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC) Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). <https://www.cdc.gov/chickenpox/about/index-sp.html>
- 53- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/zika-virus>
- 54- Viajar seguro. <http://fundacionio.org/viajar/consejos%20basicos.html>
- 55- Podoactiva. <https://www.podoactiva.com/es/blog/ampollas-y-rozaduras-en-los-pies-como-se-pueden-curar-y-prevenir>
- 56- American Cancer Society. <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-piel/prevencion-y-deteccion-temprana/que-es-la-radiacion-de-luz-ultravioleta.html>
- 57- Administración nacional de medicamentos, alimentos y tecnología médica. [http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/Consumo\\_Leche\\_Segura.pdf](http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/Consumo_Leche_Segura.pdf)
- 58- Agencia de protección ambiental de EEUU. <https://espanol.epa.gov/espanol/desinfeccion-de-agua-potable-en-situaciones-de-emergencia>
- 59- Asociación de médicos de sanidad exterior. <https://www.amse.es/informacion-salud-y-viajes/recom-generales/285-pescado-y-mariscos> <https://www.amse.es/informacion-salud-y-viajes/recom-generales/285-pescado-y-mariscos>
- 60- Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/topics/vaccines/es/>
- 61- Comité asesor de vacunas. <https://vacunasap.org/documentos/manual/seccion-iv>
- 62- Comunidad de Madrid. [http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobtable=MungoBlobs&blobcol=urldata&blobkey=id&blobheadervalue1=filename%3Dconsejos\\_sanitarios.pdf&blobwhere=1119151039494&blobheadername1=Content-Disposition&ssbinary=true&blobheader=application%2Fpdf](http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobtable=MungoBlobs&blobcol=urldata&blobkey=id&blobheadervalue1=filename%3Dconsejos_sanitarios.pdf&blobwhere=1119151039494&blobheadername1=Content-Disposition&ssbinary=true&blobheader=application%2Fpdf)