

+ Prevención de enfermedades transmitidas por mosquitos y otros insectos consejos higiénico-sanitarios al viajero +

Alcance: Pacientes que van a viajar a zonas tropicales o subtropicales y acuden a la Consulta de Medicina del Viajero y Enfermedades Tropicales de HM Hospitales.

Los mosquitos pueden ser agentes transmisores de enfermedades infecciosas, particularmente en los países de clima tropical. Las enfermedades más comúnmente transmitidas por mosquitos son:

- **Fiebre amarilla.** Es una enfermedad muy grave, pero para la cual se dispone de una vacuna altamente eficaz. En algunos países es obligatoria, en otros, recomendable.
- **Paludismo o Malaria.** Afecta a prácticamente todos los países tropicales. Producida por un parásito (*Plasmodium*), esta enfermedad puede ser grave, e incluso mortal. En la actualidad no se dispone de una vacuna eficaz, pero existen medicamentos profilácticos que reducen mucho el riesgo de contraerla.
- **Dengue.** Es una enfermedad vírica generalmente leve, que en algunos casos puede tener complicaciones importantes (por ejemplo, hemorragias o shock). Para esta enfermedad no existe actualmente vacuna ni medicamentos profilácticos.

Por tratarse de enfermedades para las que no existe vacuna, la protección contra la picadura de los mosquitos constituye la primera línea de defensa contra el paludismo y el dengue. Las siguientes recomendaciones le ayudarán a evitarlas:

- **Ropas:** Si es posible, evitar salir al anochecer y por la noche, pues los mosquitos pican habitualmente durante este período. Si se sale por la noche considere que los mosquitos no pican a través de la ropa, por lo que se recomienda llevar **ropas holgadas** de algodón o lino, de **colores claros** (evitar los colores oscuros y chillones que atraen a los mosquitos), con **manga larga, pantalones largos y calcetines. No use perfumes.**
- **Repelentes:** Es altamente recomendable usar repelentes contra insectos. Impregnar todas las partes del cuerpo no cubiertas por la ropa con un repelente que contenga N,Ndiethyltoluamida (deet) o Ftalato de dimetilo, varias veces al día, siguiendo las recomendaciones del fabricante, en particular en lo que se refiere a niños pequeños. Algunas marcas son: Relec extrafuerte®, Halley®, Autan activa® o Mossguard®.
- **Alojamiento:** Alojarse, si es posible, en un edificio bien construido y bien conservado, con tela metálica en puertas y ventanas. Si no se dispone de esta protección deben cerrarse las puertas y ventanas durante la noche. Si dispone de aire acondicionado, déjelo en funcionamiento de modo permanente.
- **Dormir protegido:** Si los mosquitos pueden penetrar en la habitación, colocar una mosquitera alrededor de la cama fijándola bajo el colchón y asegurarse de que no esté rota y de que ningún mosquito haya quedado atrapado en el interior. Para mejorar la protección puede impregnarse la mosquitera con permetrina o deltametrina.
- **Insecticidas:** Pulverizar insecticidas, utilizar difusores de insecticidas (enchufe eléctrico o a pilas) que estén provistos de líquido o pastillas impregnadas de piretrinas, o hacer quemar en las habitaciones durante la noche espirales antimosquitos que contengan piretrinas. Los mecanismos basados en ultrasonidos no son eficaces y no se recomiendan.

Todo viajero que va a *zonas tropicales o subtropicales* debe conocer los riesgos de infección y consultar con un médico en caso de fiebre.