

PROCEDIMIENTOS PREVENTIVOS PARA UN VIAJE SEGURO

1.- FORMA FÍSICA

- Las condiciones ambientales existentes en el país de destino pueden ser muy diferentes a las que normalmente estamos acostumbrados (zonas de altitud elevada, temperaturas extremas, saturación de la humedad ambiental, etc.), produciéndonos fatiga muscular, agotamiento o estrés.
- Se debe intentar tener una mínima preparación física, ya que se pueden dar multitud de circunstancias imprevistas, en las que necesitemos resistencia o un esfuerzo físico.
- Durante la preparación, o incluso durante el viaje, pueden aparecer los síntomas físicos del estrés, que pueden manifestarse de las siguientes formas: morderse las uñas, o los labios, sudoración, palpitaciones, temblores musculares, crisis de pánico, mareos, dolores musculares, fatiga, falta de sueño, alteraciones en la piel y el cabello, problemas digestivos, descensos en nuestras defensas etc. Si aparecen, hay que darse un respiro e intentar analizar las causas; con el fin de tomar el control de la situación y planificar la solución.

2.- AGUA Y ALIMENTOS

- Consumir únicamente agua adquirida en establecimientos seguros o controlados.
- En zonas de temperaturas elevadas, beber en cantidad suficiente.
- En las salidas es necesario llevar una reserva suficiente de agua, más vale que sobre que no quedarnos cortos. Potabilizar con pastillas solo en casos excepcionales.
- No consumir alimentos en lugares poco fiables. Evitar alimentos con mahonesas, o postres con nata o cremas.
- Lavarse las manos con agua y jabón, especialmente antes de comer y tras ir al servicio.
- No tirar desperdicios ni basura fuera de los lugares establecidos para ello.
- No introducir en la boca trozos de hierba, tallos y palitos de madera.

3.- CONTACTO CON ANIMALES

- Evitar el contacto con cualquier tipo de animal desconocido.
- Evitar penetrar en establos o locales utilizados como refugio para el ganado, suelen ser focos de multitud de parásitos.
- No adoptar mascotas o animales de compañía durante el viaje.
- En caso de mordedura o lesión causada por un animal, doméstico o salvaje, procurar su captura y consultar con su dueño, gente de la zona o algún servicio sanitario.

- Evitar, en lo posible, acercarse a lugares de depósito de basuras, ya que pueden atraer animales e insectos.

4.- INSECTOS Y ARÁCNIDOS

- Son un importante mecanismo de transmisión de enfermedades, por lo que se deben evitar a toda costa sus picaduras.
- Se evitará pasar o permanecer en las proximidades de charcas sin algún tipo de protección preventiva.
- Es importante evitar el contacto con animales domésticos o salvajes, por el peligro de picaduras de pulgas y garrapatas.
- Es muy importante la utilización de medidas antimosquitos. Los productos repelentes se utilizarán frecuentemente.
- En los lugares en los que se vaya a dormir, se instalarán medidas pasivas (telas mosquiteras, cierre de puertas y ventanas, repelentes, etc.).
- Antes de manipular cualquier objeto que haya estado depositado mucho tiempo en un mismo lugar debe inspeccionarse para evitar las picaduras de arañas o escorpiones.
- Antes de vestirse o calzarse, especialmente si se pernocta al aire libre, deben revisarse las ropas y el calzado para comprobar que no hay animales.
- Las mochilas, sacos y bolsas no cerrados herméticamente son refugio frecuente de animales.
- Evitar remover piedras, troncos o ramas caídas. Si es necesario hacerlo con algún tipo de herramienta de mango largo.
- En cualquier caso se eliminarán las telarañas de tiendas y edificaciones
- Siempre se debe utilizar correctamente la vestimenta.
- Se deben revisar las letrinas antes de su utilización.
- Antes de apoyarse en rocas o troncos para descansar hay que verificar la ausencia de escorpiones, hormigas, arañas y telarañas.

5.- SERPIENTES Y OTROS ANIMALES VENENOSOS

- Utilizar ropa y calzado adecuados.
- Evitar el paso y permanencia en lugares donde se conozca la existencia de estos animales. Extremar las precauciones en las proximidades de corrientes de agua y zonas encharcadas.
- Evitar remover con las manos piedras, ramas o troncos. Es imprescindible, en caso de necesidad, utilizar herramientas de mango largo.

- Evitar el paso, y sobre todo la permanencia en zonas de matorrales y hierba alta.
- Mantener las manos alejadas de oquedades en los troncos, grietas, repisas o salientes de rocas.
- Evitar el dormir directamente sobre el suelo y la acampada cerca de maleza, piedras, troncos o ramas.
- Evitar la manipulación directa de cualquier animal salvaje, aunque parezca inofensivo, incluso los animales aparentemente muertos.
- Manipular las serpientes recientemente muertas con palos largos ya que pueden producir mordeduras por acción refleja.
- En caso de mordedura, tratar de matar la serpiente para llevarla al servicio sanitario. Si no se puede hacer, realizar una descripción lo más precisa posible, para facilitar el tratamiento.
- Ducharse con la frecuencia necesaria. En las duchas se deben utilizar zapatillas con suela de goma.
- Es de gran importancia el lavado frecuente de las manos, para evitar ciertas enfermedades típicas de países subdesarrollados.

6.- OTRAS CONSIDERACIONES

- Debe extremarse la higiene de las zonas con pliegues cutáneos (axilas, ingles) procediendo posteriormente a un correcto secado.
- Inculcar a los compañeros de viaje a seguir las medidas de higiene personal y preventiva.
- Evitar las relaciones sexuales ocasionales o con personas cuyo estado sanitario no sea seguro. En caso de mantenerlas utilizar preservativo.
- Evitar cualquier tipo de drogas, incluido del tabaco.
- Evitar o hacer uso moderado de las bebidas alcohólicas, que dificultan la adaptación al calor y al frío y reducen las defensas del organismo.
- Estimular el apoyo y compañerismo entre los integrantes del grupo, evitar a toda costa las discusiones.

José María García Poves.