
Decálogo del Niño viajero

1. [Planifica el viaje](#) con cierta antelación y consulta con tu pediatra sin falta. También te informará sobre las [vacunas necesarias](#).
2. Prepara [un botiquín](#) con, al menos, [termómetro](#), yodo, [ibuprofeno o paracetamol](#) y [suero oral](#). Si tu hijo tiene una enfermedad crónica lleva la medicación.
3. Viaja con tranquilidad. Lleva la tarjeta sanitaria europea o un seguro médico internacional.
4. Lleva una bolsa de mano con: comida y ropa de recambio; pañales, chupete, un repelente y la medicación que sean necesarios. Y haz una foto al equipaje para que sea más fácil recuperarlo en caso de pérdida.
5. En la maleta: ropa y calzado adecuados, repelente de mosquitos, [crema solar](#), gorra y gafas de sol, mosquitera y juguetes (entretenimiento); en su caso, unas gafas de recambio.

Si viajas a un país tropical o subtropical ten presente:

6. Sólo debes beber agua, zumos o refrescos embotellados y precintados. No comas verdura cruda, fruta ya pelada, ensaladas, cubitos de hielo ni helados. No compres comida en puestos ambulantes. [Lava las manos](#) a menudo con agua y jabón o solución hidroalcohólica y seca las manos con una toalla limpia (Lee [Diarrea del viajero](#)).
7. [Protégete contra el calor](#). Ponte crema protectora cada dos horas. Usa gorra y gafas de sol. [Toma agua](#) o zumos envasados con frecuencia. En las horas de más calor no te expongas al sol ni hagas esfuerzos. Si estás en África no te bañes en lagos o ríos de agua dulce si no tienes información sobre esquistosomiasis.
8. Usa ropa de manga larga de algodón o hilo. Ponte repelente de mosquitos día y noche frecuentemente y en especial a partir del atardecer. Cierra ventanas y puertas. Si no hay aire acondicionado usa mosquiteras que no tengan agujeros. Los mosquitos pueden transmitir enfermedades.

No toques animales. Los perros, monos, gatos, murciélagos...al morder pueden transmitir enfermedades mortales como [la rabia](#). Si te muerden consulta pronto a un centro sanitario.

9. Si vas a una [zona donde hay malaria](#) toma la medicación contra ésta antes, durante y después del viaje. Sigue las recomendaciones. Usa repelente de mosquitos y mosquiteras.
10. Si tienes fiebre, diarrea, lesiones en la piel, síntomas respiratorios u otros, al volver del viaje debes consultar con tu pediatra. Le debes decir dónde has viajado y cuando has regresado. Es importante que él lo sepa porque tu

enfermedad puede tener relación con el viaje y más si es zona de [paludismo](#).

¡Disfruta del viaje!

Enlace de interés

- [Atención al Viajero - "La Salud también Viaja"](#). *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*
-

Fecha de publicación: 23-05-2016

Autor/es:

- [Dolors Canadell Villaret](#). Pediatra. Centro de Atención Primaria de Barberá. Barberá del Vallés (Barcelona)
- [Maite de Aranzábal Agudo](#). Pediatra. Centro de Salud "Lakua-Arriaga". Vitoria-Gasteiz
- [Grupo de Cooperación, Inmigración y Adopción](#). AEPap.

