

Consejos médicos para deportistas que viajan

Todo deportista que vaya a emprender un viaje debe recibir la información en prevención con el objetivo de reducir riesgos de enfermedades prevenibles y mejorar su rendimiento.

- ✓ **Debería consultar al médico 4 o 6 semanas antes de viajar** para recibir las recomendaciones y las vacunas adecuadas al destino, deporte y condición de salud.

Es importante cuente con el apto médico actualizado y conozca el destino y otras particularidades de su viaje (fecha de partida y regreso, itinerario, actividades, etc.)

- ✓ **Actualizar el carnet de vacunas rutinarias:** triple bacteriana acelular (tétanos, difteria, tos convulsa); triple viral (sarampión, paperas, rubéola); **vacunas recomendadas** (hepatitis A y B, fiebre tifoidea, gripe, meningitis, polio) **y vacunas obligatorias** (fiebre amarilla).

Sería muy útil que se presente a la consulta con su carnet de vacunas y análisis de sangre

- ✓ **Conocer los cuidados para evitar la diarrea del viajero:**
 - Lavarse las manos con agua y jabón (antes de comer, luego de usar el sanitario). Se puede usar alcohol en gel (60%).
 - Beber agua potable, embotellada o hervida, o bebidas gasificadas.
 - Evitar consumir agua de grifo o hielo.
 - No consumir alimentos en puestos callejeros.
 - Comer alimentos bien cocidos (carne y verduras) y frutas peladas.
 - Consumir productos lácteos pasteurizados.

El tratamiento de la diarrea debe ser indicado por el médico.

✓ **Prevenir la picadura de mosquitos y otros insectos transmisores de enfermedades como malaria, dengue, zika, chikungunya, encefalitis japonesa, tifus, etc.**

- Usar repelente de acción prolongada sobre la piel expuesta: DEET (N, N dietilmetiltoluamida) 30% - 50% efectivo por 4 a 6 horas.
Aplicar primero el protector solar y luego el repelente.
- Usar sombreros, remeras y pantalones largos para cubrir la piel expuesta. Evitar cosméticos perfumados porque atraen los mosquitos.
- Aplicar permetrina 2 ó 3% sobre ropa, calzado y mosquiteros (protección 24 horas). Colocar en la habitación tabletas termo-evaporables de repelente o espiral
- En áreas con garrapatas: usar botas y colocar las botamangas dentro del soquete; inspeccionar el cuerpo y ropa por mordeduras durante la actividad al aire libre; usar ropa clara para identificarlas; removerlas enteras con una pinza para prevenir infecciones.
- Si ingresa a zonas de riesgo de malaria, deberá cumplir antes, durante y después del viaje con la profilaxis antimalárica indicada por el médico.
- Si se presenta fiebre o cuadro pseudo-gripal mientras está en un área de riesgo de malaria y hasta un año después del regreso, debe ser evaluado de inmediato ya que el tratamiento temprano podría evitar complicaciones y salvar la vida.

La fiebre debe ser manejada con paracetamol y nunca con aspirina para evitar trastornos hemorrágicos en áreas endémicas de dengue

✓ **Medidas de protección solar y evitar el golpe de calor**

- Aplicarse cremas con FPS 15 o más, adecuado al tipo de piel, en suficiente cantidad, previo a la exposición.
- Si la exposición solar continúa, las cremas deben re-aplicarse cada 2 horas y luego de nadar o transpirar intensamente.
- Las gafas de sol son útiles en muchas actividades.
- Prevenir el golpe de calor con hidratación adecuada antes, durante y después de la competencia y entrenamiento con bebidas no gasificadas frescas, en alícuotas para garantizar el rápido vaciamiento gástrico.

- El aporte de hidratos de carbono puede reducir el tiempo de fatiga en deportes de larga duración.

Jet Lag son los disturbios asociados al viaje a Oriente, provocados por un cambio del ritmo circadiano normal con compromiso psíquico, físico y en la performance atlética.

✓ **Recomendaciones para aliviar los síntomas del Jet Lag** (fatiga, alteración del sueño, humor, rendimiento; disminución de la concentración y del apetito) **y agilizar los ajustes horarios**

- Antes del viaje: regularizar el ritmo de vida tres semanas previas (horario de levantarse, alimentación regular, entrenamiento en el mismo horario, descanso apropiado). Días previos: dormir y comer ajustándolo al horario de destino. Salir descansado.

- Durante el viaje: colocar el reloj en hora de destino final, comer liviano (hidratos de carbono), beber abundante agua y otras bebidas sin alcohol, descafeinadas para evitar la deshidratación. Podrá tomar un inductor natural del sueño tipo melatol.

- Después de arribar a destino: ajustar rutina a nuevos horarios, exponerse a la luz natural lo antes posible, especialmente al levantarse (ayuda al reloj interno), permanecer despierto hasta el horario de ir a dormir y reducir la siesta (45min). Se recomienda evitar competiciones hasta 48 horas después del arribo.

✓ **Evitar la enfermedad relacionada al movimiento o cinetosis** (palidez, sudoración, náuseas y vómitos provocados por la fijación de la mirada, estando en movimiento) de la siguiente manera: centrar la vista en el horizonte, limitar los movimientos, mantener los ojos cerrados y no leer durante el viaje, tomar medicación indicada por el médico (antihistamínicos, parches de escopolamina).

✓ **Disminuir el riesgo de trombosis venosa profunda:** Evitar la inmovilidad prolongada y la vestimenta ajustada, ejercitar los músculos de la pantorrilla, mantener la hidratación y evitar el alcohol. Los soquetes de descanso podrían ayudar. Los anticoagulantes deben ser indicados por el médico jerarquizando el riesgo.

✓ **Prevenir las enfermedades transmitidas por sexo:** Utilizar preservativo al tener contacto sexual para reducir el riesgo de HIV, sífilis, gonorrea, etc. Además deberá estar vacunado contra hepatitis B y HPV.

✓ **Otras medidas de prevención:**

- Manejo adecuado de herida (limpieza, desinfección, antibióticos)
- Evitar procedimientos corto-punzantes (tatuajes, piercing).
- Prevenir adquisición de hongos (higiene, calzado).
- Evitar mordeduras de animales (conducta, vestimenta, profilaxis pre-exposición).
- Evitar accidentes de tránsito (cumplir normas).

- ✓ **Botiquín necesario para viajar:** Medicación habitual con indicación médica y para diarrea del viajero (loperamida, antibióticos), pastillas potabilizadoras, repelentes, insecticidas, protector solar, gafas, toallas húmedas antibacteriales, antifebriles (paracetamol), Melatol (Jet Lag), drogas antimaláricas eventuales y un set de curación para heridas y traumas.

El médico de equipo es el encargado del botiquín general

✓ **Prevención desde las ciudades que reciben a los deportistas**

- Disponibilidad de agua segura.
- Garantía de seguridad alimentaria.
- Mejoría sanitaria.
- Seguridad vial.
- Red de emergencia frente a brotes epidémicos.
- Bioseguridad.

Resumen de consejos de médicos para deportistas que viajan

- ✚ Las recomendaciones médicas deben ser adecuadas a los deportistas y equipo técnico que viaja para permitir reducir los riesgos de enfermedades prevenibles.
- ✚ Las medidas de prevención en la consulta previa al viaje incluyen: educación en salud, actualización de las vacunas rutinarias e indicación de las recomendadas según riesgo.
- ✚ Las vacunas obligatorias deben indicarse con el debido conocimiento médico evaluando las contraindicaciones, efectos adversos y oportunidad de aplicación.
- ✚ La profilaxis para malaria debe ser indicada por el médico especialista.
- ✚ El consumo de agua y alimentos no se puede asegurar y vigilar en todos los destinos, por lo que debe conocer las medidas de prevención de diarrea del viajero y de auto-tratamiento supervisado.
- ✚ El deportista debe conocer las medidas de protección solar e hidratación en todo momento.
- ✚ La prevención del Jet Lag le permitirá mantener su rendimiento psico-físico.
- ✚ Recordar que el uso adecuado del preservativo y cortopunzantes pueden evitar la transmisión de HIV, hepatitis B y C.
- ✚ El médico de equipo tiene la responsabilidad de supervisar las condiciones de salud de los deportistas que viajan, el cumplimiento de las medidas de prevención en el destino y contar con el conocimiento y equipamiento necesarios en caso de enfermedad.

El viaje deportivo debe ser planificado con el tiempo suficiente para cumplir con las recomendaciones médicas adecuadas y poder lograr el objetivo deseado.

Dra. Viviana Gallego
Infectología aplicada al Deporte
Servicio Médico CeNARD 10-07-2018