

NOTA DE PRENSA

ASANEC recuerda que la mejor ‘maleta’ para las vacaciones comienza con una buena planificación sanitaria

- **La sociedad científica destaca el papel de las enfermeras de Familia y Comunitaria para prevenir problemas de salud antes, durante y después del viaje, tanto en España como en el extranjero**
- **ASANEC avisa que las personas con enfermedades crónicas, los niños y niñas, las personas mayores y quienes viajan a destinos con condiciones climáticas, higiénicas o sanitarias diferentes, necesitan una atención especial**

Andalucía, 24 de julio de 2026. Con el incremento de los desplazamientos por vacaciones de verano, la Asociación Andaluza de Enfermería Familiar y Comunitaria (ASANEC) hace un llamamiento a la ciudadanía para que incluya la salud entre los preparativos imprescindibles del viaje. Al igual que se planifica el alojamiento, el transporte o el equipaje, la sociedad científica recuerda que dedicar el suficiente tiempo a preparar el viaje desde el punto de vista sanitario puede evitar incidencias y contribuir a disfrutar de unas vacaciones más seguras.

Las personas con enfermedades crónicas, los niños y niñas, las personas mayores y quienes viajan a destinos con condiciones climáticas, higiénicas o sanitarias diferentes requieren una atención especial. Sin embargo, ASANEC subraya que cualquier viajero puede beneficiarse de unas sencillas medidas preventivas que reducen el riesgo de sufrir problemas de salud durante sus vacaciones.

En este contexto, las enfermeras y enfermeros de Familia y Comunitaria desempeñan un papel fundamental como profesionales de referencia en la promoción de hábitos saludables, la educación para la salud y la prevención de enfermedades. Los ciudadanos pueden recibir su asesoramiento sanitario de forma personalizada sobre la preparación del botiquín, la conservación adecuada de la medicación, la hidratación, la protección frente al calor, la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos o agua y las recomendaciones específicas según el destino.

Las recomendaciones han sido elaboradas por el Grupo de Trabajo de Participación Comunitaria de ASANEC, coordinado por José Raúl Dueñas Fuentes, quien destaca que "la prevención comienza mucho antes de iniciar el viaje. Preparar correctamente la documentación sanitaria, revisar la medicación o conocer los riesgos del destino son medidas sencillas que pueden evitar complicaciones y aportar tranquilidad durante las

vacaciones". Asimismo, añade que "las enfermeras y enfermeros de Familia y Comunitaria acompañamos a las personas en todas las etapas de la vida y también en sus desplazamientos, ofreciendo información basada en la evidencia para que viajar sea una experiencia segura y saludable".

Planificar la salud antes de salir de casa

Entre las principales recomendaciones generales, ASANEC aconseja revisar la documentación sanitaria antes de emprender el viaje, llevar siempre la tarjeta sanitaria y, en caso de padecer alergias o enfermedades crónicas, disponer de un informe clínico actualizado o algún sistema de identificación médica.

ASANEC explica que se debe preparar con antelación la medicación habitual, transportando cantidad suficiente para todo el viaje e incluyendo algunos días adicionales por posibles imprevistos. También resulta aconsejable llevar un listado con el nombre de los principios activos de los medicamentos, especialmente cuando se viaja al extranjero.

Otro elemento imprescindible es un pequeño botiquín con analgésicos, antitérmicos, material para pequeñas curas, protector solar y repelente de insectos cuando sea necesario. Del mismo modo, conviene consultar la previsión meteorológica para adaptar el equipaje y, si se va a conducir, descansar adecuadamente antes de iniciar el desplazamiento.

Viajar por España: hidratación, descanso y protección frente al calor

Durante los desplazamientos dentro del territorio nacional, ASANEC insiste en mantener una adecuada hidratación, especialmente durante los episodios de altas temperaturas.

En carretera, recuerda la importancia de no consumir alcohol ni otras sustancias que alteren la conducción y revisar si algún medicamento puede producir somnolencia. Además, recomienda realizar paradas cada dos horas o aproximadamente cada 200 kilómetros para descansar, caminar unos minutos, hidratarse y favorecer la circulación mediante ejercicios de piernas y tobillos.

La sociedad científica también aconseja mantener una buena ventilación del vehículo, evitar viajar en las horas centrales del día siempre que sea posible, utilizar correctamente el cinturón de seguridad y los sistemas de retención infantil y conservar adecuadamente los alimentos para evitar romper la cadena de frío.

Asimismo, recuerda la necesidad de proteger la piel mediante crema fotoprotectora, ropa adecuada y evitando las horas de mayor radiación solar.

Si el destino está fuera de España, la preparación debe comenzar semanas antes

Cuando el viaje tenga como destino otro país, ASANEC recomienda preparar el aspecto sanitario con mayor antelación. Entre cuatro y ocho semanas antes del desplazamiento conviene consultar un Centro de Vacunación Internacional para valorar la necesidad de vacunas o tratamientos preventivos.

ASANEC aconseja, además, informarse sobre la situación sanitaria del país de destino, contratar un seguro de viaje que incluya asistencia sanitaria y, en el caso de Europa, viajar

con la Tarjeta Sanitaria Europea. También recuerda comprobar la vigencia del pasaporte y llevar la medicación imprescindible siempre en el equipaje de mano.

Recomendaciones adaptadas a cada medio de transporte

ASANEC recuerda que cada forma de viajar requiere medidas preventivas específicas.

En los viajes en avión, recomienda mantener una buena hidratación, limitar el consumo de alcohol y cafeína, caminar periódicamente durante los vuelos largos y realizar ejercicios de movilidad desde el asiento para prevenir problemas circulatorios. En personas con factores de riesgo de trombosis, las medias de compresión pueden ser aconsejables si así lo ha indicado un profesional sanitario.

En trenes y autobuses internacionales, resulta conveniente realizar pausas activas cuando sea posible, mover las piernas durante los trayectos prolongados y mantener siempre accesible tanto la medicación como la documentación sanitaria.

En los desplazamientos en barco o crucero, la sociedad científica aconseja extremar la higiene de manos, seguir las recomendaciones sanitarias de la compañía naviera, prevenir enfermedades gastrointestinales y respiratorias y familiarizarse desde el inicio con las medidas de seguridad del buque.

Durante la estancia: especial atención a la alimentación, el agua y las picaduras

Una vez en destino, ASANEC recuerda que una de las patologías más frecuentes en los viajes internacionales es la diarrea del viajero, fácilmente prevenible mediante hábitos higiénicos adecuados.

Entre las principales recomendaciones destacan el lavado frecuente de manos, consumir únicamente agua embotellada o tratada, evitar cubitos de hielo de origen desconocido, elegir alimentos bien cocinados y servidos calientes, no consumir carnes, pescados o huevos poco cocinados, pelar personalmente las frutas y evitar alimentos vendidos en puestos ambulantes que no garanticen unas condiciones higiénicas adecuadas.

Igualmente, ASANEC recomienda utilizar repelentes de insectos y ropa de manga larga en zonas con riesgo de enfermedades transmitidas por mosquitos, como el paludismo, el dengue o el virus del Zika; mantener las medidas de protección frente al calor y la radiación solar; evitar el contacto con animales salvajes y respetar siempre las recomendaciones sanitarias del país visitado.

Al regresar, también es importante vigilar la salud

Las recomendaciones no terminan con el regreso a casa. ASANEC aconseja consultar con un profesional sanitario si, tras el viaje, aparecen síntomas como fiebre, diarrea persistente, lesiones cutáneas o cualquier otra alteración del estado de salud, informando siempre de los países visitados.

Asimismo, las personas que hayan viajado a zonas con enfermedades tropicales o hayan recibido asistencia sanitaria durante su estancia en el extranjero deben comunicarlo a su médico o enfermera de familia para facilitar una correcta valoración clínica.

Con esta campaña informativa, ASANEC reafirma el compromiso de la Enfermería Familiar y Comunitaria con la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, recordando que una buena planificación sanitaria es tan importante como preparar la maleta o reservar el alojamiento. Viajar con información, prevención y hábitos saludables es la mejor garantía para disfrutar de unas vacaciones seguras y sin contratiempos.

Resumen de las recomendaciones de ASANEC para viajar de forma segura y saludable

Si viajas dentro del territorio nacional:

Antes de salir:

- Lleva contigo tu tarjeta sanitaria.
- Si tienes alergias o enfermedades crónicas, lleva una identificación médica o un informe clínico actualizado.
- Lleva un listado de tu medicación habitual con el nombre del principio activo, asegúrate de llevar medicación suficiente para todo el viaje, incluyendo algunos días adicionales por si surgieran imprevistos
- Prepara un pequeño botiquín con analgésicos, antitérmicos, material para pequeñas curas, protector solar y repelente de insectos si es necesario.
- Comprueba la previsión meteorológica para adaptar tu equipaje.
- Si vas a ser el conductor, descansa adecuadamente la noche anterior y evita conducir con fatiga.

Durante el viaje:

- Si eres el conductor, no consumas alcohol ni otras sustancias que puedan alterar la conducción y revisa si algún medicamento puede producir somnolencia.
- Mantente bien hidratado, especialmente en épocas de calor.
- Programa paradas cada dos horas o cada 200 kilómetros para hidratarte, caminar unos minutos y estirar las piernas.
- Cuando el trayecto sea largo y realiza movimientos de tobillos y piernas mientras permaneces sentado para favorecer la circulación.
- Mantén una buena ventilación del vehículo y evita las horas de mayor calor cuando sea posible.
- Utiliza siempre el cinturón de seguridad o los sistemas de retención adecuados en el caso de niños/as.
- Si transportas alimentos no rompas la cadena de frío de los mismos.
- Protege tu piel del sol con crema fotoprotectora, ropa adecuada y evitando las horas de mayor radiación.

Si viajas al extranjero, además de las recomendaciones anteriores, te recomendamos las siguientes:

Antes del viaje:

- Consulta con suficiente antelación un Centro de Vacunación Internacional si precisas vacunas o tratamientos preventivos necesarios, entre 4 y 8 semanas antes del viaje.
- Infórmate sobre la situación sanitaria del país de destino y las medidas preventivas recomendadas, para ello puedes consultar la web del Ministerio de Sanidad (<https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPaises.do>)
- Contrata un seguro de viaje que incluya asistencia sanitaria, en el caso de Europa lleva la Tarjeta Sanitaria Europea.
- Revisa la vigencia de tu pasaporte y la documentación necesaria para entrar al país.
- Si utilizas medicación especial (insulina, inhaladores, etc.), transporta una cantidad suficiente en el equipaje de mano.

Durante el viaje:

- Si viajas en tren o autobús internacional:
 - Realiza pausas activas y ejercicios de movilidad durante los trayectos prolongados.
 - Lleva agua y alimentos seguros, especialmente si el viaje es de muchas horas.
 - Guarda la documentación sanitaria y la medicación en un lugar fácilmente accesible.
- Si viajas en avión:
 - Lleva siempre la medicación imprescindible en el equipaje de mano.
 - Mantente hidratado durante el vuelo y limita el consumo de bebidas alcohólicas y con cafeína.
 - Levántate y camina periódicamente en vuelos de larga duración cuando sea posible.
 - Realiza ejercicios de movilidad de pies y piernas desde el asiento para favorecer la circulación.
 - Utiliza medias de compresión si tienes factores de riesgo de trombosis y han sido recomendadas por un profesional sanitario.
- Si viajas en barco (cruceros o travesías internacionales):
 - Consulta previamente las recomendaciones sanitarias de la compañía naviera.
 - Mantén una adecuada higiene de manos, especialmente antes de las comidas.
 - Sigue las medidas preventivas frente a enfermedades gastrointestinales y respiratorias.
 - Sigue siempre las indicaciones de seguridad de la tripulación y localiza los chalecos salvavidas y las salidas de emergencia.

Durante la estancia:

- Si cambias de huso horario, adapta progresivamente los horarios de descanso y de la medicación cuando sea necesario, siguiendo las indicaciones de tu profesional sanitario.
- Evita la diarrea del viajero, se trata de una de las enfermedades más frecuentes durante los desplazamientos a países con condiciones higiénico-sanitarias diferentes. En la mayoría de los casos puede prevenirse siguiendo unas sencillas medidas:
 - Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón, especialmente antes de comer y después de ir al baño. Si no es posible, utiliza una solución hidroalcohólica.
 - Bebe siempre agua embotellada con el precinto intacto o agua previamente hervida o tratada. Evita beber agua del grifo cuando no existan garantías sobre su potabilidad.
 - No consumas cubitos de hielo si desconoces el origen del agua con la que se han elaborado.
 - Elige alimentos bien cocinados y servidos calientes.
 - Evita carnes, pescados, mariscos o huevos crudos o poco cocinados.
 - Pela tú mismo las frutas después de lavarte las manos. Evita frutas y verduras que no puedan pelarse o que hayan sido lavadas con agua no potable.
 - Evita consumir alimentos de puestos ambulantes cuando no ofrezcan suficientes garantías higiénicas.
 - Consume leche y productos lácteos únicamente si están pasteurizados.
 - Mantén una adecuada hidratación, especialmente en climas cálidos.
- Utiliza repelente de insectos y ropa de manga larga en zonas con riesgo de enfermedades transmitidas por mosquitos como son el paludismo, el dengue y el virus del Zika.
- Mantén las medidas de protección frente al calor y la exposición solar.
- Evita el contacto con animales salvajes o desconocidos.
- Respeta las recomendaciones sanitarias y las normas locales.

Al regresar:

- Si presentas fiebre, diarrea persistente, lesiones cutáneas o cualquier otro síntoma tras el viaje, consulta con un profesional sanitario e informa del país o países visitados.
- Si has estado en zonas con enfermedades tropicales o has recibido atención sanitaria en el extranjero, comunícalo a tu médico de familia

Más información:

Emilia Álvarez / Comunicación ASANEC

Tlfno 696 48 20 43 /Email: asientovip@gmail.com

Sobre ASANEC.

Asanec es la Asociación Andaluza de Enfermería Familiar y Comunitaria formada por enfermeras y enfermeros de toda la geografía andaluza que, sin ánimo de lucro, trabajan por y para el desarrollo de la profesión. Asanec, como sociedad científica, persigue la mejora de la calidad asistencial en el ámbito comunitario desde la defensa de la sanidad pública, influyendo y dialogando con las Administraciones. Por tanto, trabaja en el ámbito de la prevención de la enfermedad, la promoción de la salud y la educación sanitaria como cimientos de la sociedad. Entre sus fines se encuentra brindar formación e investigación en la práctica de la enfermería para ofrecer cuidados de calidad a la comunidad, así como colaborar con otras sociedades científicas y asociaciones para el mejor desarrollo de la profesión.