

Recomendaciones sanitarias en los desplazamientos laborales

Área Sanitaria de la UNED

Enero 2025

#SOMOS2030

www.uned.es





Recomendaciones sanitarias en los desplazamientos laborales

Área Sanitaria de la UNED

Enero de 2025.

© UNED

Índice de contenidos

Índice de contenidos	3
Los desplazamientos laborales	4
Trabajo de Campo:	5
1. Planificación del trabajo:	5
2. Botiquín médico:	5
Pruebas Presenciales (Centros en el exterior):	7
1. Antes del viaje a un país con bajo nivel de salud:	7
I. Acudir al médico:	7
II. Botiquín médico:	10
III. Repelentes de insectos:	11
2. Durante el viaje a un país con bajo nivel de salud:	12
I. La cinetosis:	12
II. Medidas preventivas ante posibles enfermedades:	13
Enfermedades provocadas por las condiciones medioambientales.....	13
Enfermedades transmitidas por el agua y los alimentos.....	14
Enfermedades transmitidas por insectos	15
Enfermedades transmitidas por animales	16
Enfermedades transmitidas por otras vías.....	16
3. Después del viaje a un país con bajo nivel de salud:	17
Bibliografía y fuentes del informe.....	18
1. Bibliografía:.....	18
2. Fuentes del informe:.....	18

Los desplazamientos laborales

Los desplazamientos laborales conllevan una serie de riesgos asociados que dependen del lugar de destino y del motivo de desplazamiento, entre otros factores.

En función del motivo de desplazamiento, podemos diferenciar entre:

- **Trabajo de campo:** actividad de investigación o docencia, desarrollada por personal de la UNED, con o sin personal externo asociado en un entorno ajeno a las instalaciones de la UNED. Se desarrolla a través de campañas.
- **Campañas:** conjunto de los diferentes trabajos de campo descritos en el Proyecto de Investigación. Podrá ser de duración variable, abarcar varios días o meses de forma continuada, o bien uno o varios días a lo largo del tiempo de forma discontinua.
- **Pruebas Presenciales:** nos centraremos en las que se desarrollan en los Centros de la UNED en el Exterior, en países con un bajo nivel de salud.
- **Otras salidas:** aquellas otras salidas que, por sus funciones o competencias docentes e investigadoras, tenga que realizar, tanto en territorio nacional como internacional, y requieran la atención a medidas sanitarias concretas.

Trabajo de Campo:

1. Planificación del trabajo:

En el momento en el que se realice la planificación del desplazamiento, se recomienda contactar con el **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales** (spri@adm.uned.es), **al menos 3 meses antes** del día del inicio del viaje, para valorar los posibles riesgos de las actividades que se van a desarrollar y con el **Area Sanitaria de la UNED** (director.medico@adm.uned.es) para concertar la realización de un examen de salud específico de los potenciales riesgos asociados al trabajo a desarrollar.

2. Botiquín médico:

El botiquín médico debe ser adecuado para:

- La actividad que se va a realizar.
- El terreno en el que van a moverse.
- Las personas que componen el grupo de trabajo.

Se recomienda que el maletín del botiquín médico contenga:

- ✓ Manta de supervivencia termoaislante oro / plata.
- ✓ Bolsa de frío instantáneo.
- ✓ Antiséptico para heridas como clorhexidina (Cristalmina®), o povidona yodada (Betadine®), etc.
- ✓ Gasas y vendas.
- ✓ Parche ocular.
- ✓ Tiras adhesivas de sutura.

- ✓ Agua oxigenada / Alcohol 70 grados.
- ✓ Protector solar con FPS adecuado para su fototipo de piel.
- ✓ Repelente de insectos.
- ✓ Guantes desechables de polivinilo.
- ✓ Tijeras.
- ✓ Compresor de goma.
- ✓ Pinzas, incluyendo pinzas de extracción de garrapatas.
- ✓ Antibacteriano tópico.
- ✓ Tiritas y apósitos adhesivos.
- ✓ Suero para rehidratación oral.
- ✓ Bolsa de plástico para material desechable.
- ✓ Bolsa de plástico estéril para conservar partes amputadas.
- ✓ Collarín cervical.
- ✓ Mascarilla de bolsillo para reanimación cardiopulmonar.

No olvide incluir su medicación habitual si precisa.

Ante cualquier duda, consulte con el **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales**, o con los **Servicios Médicos de la UNED**:

- **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales:** spri@adm.uned.es
- **Servicio Médico de la UNED:** director.medico@adm.uned.es
 - ✓ Rectorado: ext. 7566, de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 horas.
 - ✓ Senda del Rey: ext. 7872, de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 horas.
 - ✓ Juan del Rosal: ext. 7904, de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 horas.

Pruebas Presenciales (Centros en el exterior):

1. Antes del viaje a un país con bajo nivel de salud:

I. Acudir al médico:

Se recomienda acudir a un centro especializado en Medicina del Viajero, **entre 1 ó 2 meses antes** de visitar un país con un bajo nivel de salud.

En cualquiera de estos centros le proporcionarán la información sanitaria necesaria para su viaje, además de las vacunas (necesarias y/o recomendadas), y la quimioprofilaxis adecuada para su destino (prevención paludismo, etc.).

Aunque el viaje sea inmediato, no deje de acudir a consulta, especialmente si tiene alguna enfermedad crónica o está embarazada, ya que los riesgos sanitarios son mayores en estas situaciones.

Si quiere consultar qué vacunas va a necesitar, puede consultar el siguiente enlace del [Ministerio de Sanidad](#), y los [Centros de Vacunación Internacional](#) en toda España.

Centros de Vacunación Internacional

A continuación, se detallan los centros de vacunación internacional disponibles actualmente en la Comunidad de Madrid:

- Centro de Vacunación Internacional de la Comunidad de Madrid:
 - ✓ Dirección: C/ General Oráa, 15. 28006 Madrid.
 - ✓ Cita previa: es necesario pedir cita previa en el teléfono 914 111 140, o a través de la página web [Salud Madrid](#).
 - ✓ Horarios de atención al público: de lunes a viernes, de 09:00 a 14:00 horas y de 15:00 a 20:00 horas
 - ✓ Documentación a presentar: Tarjeta sanitaria y cartilla de vacunación (si tiene).

Centros de Vacunación Internacional

- Unidad de Vacunación Internacional del Hospital 12 de Octubre:
 - ✓ Dirección: Hospital Universitario 12 de Octubre. Centro de Actividades Ambulatorias. Planta 6ª - Bloque C/ Avda. de Córdoba, s/n. 28041 Madrid.
 - ✓ Cita previa: es necesario pedir cita previa en el teléfono 917 792 659 (horario de 09:00 a 13:00 h.), o a través de la página web [Salud Madrid](#).
 - ✓ Horarios de atención al público: de 08:30 a 13:30 horas.
 - ✓ Documentación a presentar: Tarjeta sanitaria y cartilla de vacunación (si tiene).

- Unidad de Vacunación Internacional del Hospital Carlos III:
 - ✓ Dirección: Hospital Carlos III. C/ Sinesio Delgado, 10. 1ª planta. 28029 Madrid.
 - ✓ Cita previa: es necesario pedir cita previa presencialmente en la secretaría del centro, en los teléfonos 914 532 672 o 914 532 780, o a través de la página web [Salud Madrid](#).
 - ✓ Horarios de atención al público: de 09:00 a 14:00 horas, y de 15:30 a 20:30 horas.
 - ✓ Documentación a presentar: Tarjeta sanitaria y cartilla de vacunación (si tiene).

- Unidad de Vacunación Internacional del Hospital de Móstoles:
 - ✓ Dirección: Hospital Universitario de Móstoles. Servicio de Medicina Preventiva. C/ Dr. Luis Montes s/n. 28935 Móstoles (Madrid).
 - ✓ Cita previa: es necesario pedir cita previa en el teléfono 916 648 081 (en horario de 09:00 a 14:00 horas), o a través de la página web [Salud Madrid](#).
 - ✓ Horarios de atención al público: de lunes a viernes, de 11:30 a 13:00 horas.
 - ✓ Documentación a presentar: Tarjeta sanitaria y cartilla de vacunación (si tiene).

Centros de Vacunación Internacional

- Centro Madrid Salud Internacional. Ayuntamiento de Madrid:
 - ✓ Dirección: C/ Montesa, 22. Edificio A Planta baja. 28006 Madrid.
 - ✓ Cita previa: es necesario pedir cita previa en los teléfonos 010 o 915 298 210, o a través de la página web Madrid.es.
 - ✓ Horarios de atención al público: de 08:30 a 14:00 horas.
 - ✓ Documentación a presentar: Tarjeta sanitaria y cartilla de vacunación (si tiene).

- Sanidad Exterior. Ministerio de Hacienda y Administraciones Públicas:
 - ✓ Dirección: C/ Francisco Silvela, 57. 1ª planta. 28028 Madrid.
 - ✓ Cita previa: es necesario pedir cita previa en los teléfonos 91 272 94 41 / 42 / 43 (en horario de 09:00 a 14:00 horas, de lunes a viernes), o a través de la página web del Ministerio de Sanidad.
 - ✓ Horarios de atención al público: de 09:00 a 14:00 horas, y de 15:30 a 20:30 horas.
 - ✓ Documentación a presentar: Tarjeta sanitaria y cartilla de vacunación (si tiene).

Si así lo desea, después de ser valorado en uno de estos centros puede acudir a los **Servicios Médicos de la UNED** para comentar cualquier aspecto o duda que haya podido surgir.

- **Servicio Médico de la UNED:** director.medico@adm.uned.es
 - ✓ Rectorado: ext. 7566, de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 horas.
 - ✓ Senda del Rey: ext. 7872, de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 horas.
 - ✓ Juan del Rosal: ext. 7904, de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 horas.

II. Botiquín médico:

Se recomienda llevar un botiquín médico a aquellos destinos donde pueda resultar complicado conseguir medicamentos.

Una posible dotación de este botiquín médico sería:

- ✓ Antiséptico para heridas como clorhexidina (Cristalmina[®]), o povidona yodada (Betadine[®]), etc.
- ✓ Gasas, alguna venda
- ✓ Protector solar con FPS adecuado para su fototipo de piel.
- ✓ Antihistamínicos.
- ✓ Analgésicos (paracetamol), y/o antiinflamatorios no esteroideos (ibuprofeno).
- ✓ Repelente de insectos.
- ✓ Antibacteriano tópico.
- ✓ Tiritas.
- ✓ Antibiótico para infecciones habituales como la diarrea del viajero (en caso de dificultad o imposibilidad de contactar con profesionales sanitarios).
- ✓ Suero para rehidratación oral.
- ✓ Su medicación habitual si precisa.

Si usted padece una enfermedad crónica conviene que lleve la medicación necesaria para el tiempo que dure el viaje. Es recomendable que la lleve por duplicado, en el equipaje de mano dentro de los envases originales y en el equipaje facturado por si sufre un robo o pérdida.

Además, es necesario adjuntar un informe médico donde se detalle su situación y la medicación que precisa (nombre genérico y comercial de los medicamentos, así como la dosis pautada), junto con cualquier otro material sanitario necesario, como por ejemplo unas jeringuillas, cámaras de inhalación, etc.; incluyendo el nombre y los datos de contacto de su médico.

No olvide incluir la medicación profiláctica recomendada (prevención de la malaria o de cualquier otra enfermedad) en la consulta del viajero.

III. Repelentes de insectos:

Los repelentes de insectos merecen especial atención:

- Se aplican sobre la piel expuesta y en la ropa, para evitar la picadura de los mosquitos.
- Se recomiendan los que contienen DEET superior al 40%, IR 3535, o Icaridina.
- Deben aplicarse cada 6 u 8 horas, con más frecuencia si la humedad ambiental es elevada o en caso de sudoración abundante.
- Se deben aplicar después del protector solar.

2. Durante el viaje a un país con bajo nivel de salud:

I. La cinetosis:

La cinetosis es el mareo que puede aparecer durante el viaje. Sus síntomas son náuseas, vómitos, malestar general,... Puede aparecer en los viajes en barco, avión, coche y tren.

Para disminuir los síntomas, se recomienda:

- En los viajes en barco o en avión sitúese en la zona de menos movimiento si es posible. En el avión, el pasillo a la altura de las alas, y en el barco, en el medio más que a popa o a proa.
- Si necesita comer antes del viaje, elija algo ligero, evitando los fritos y abundantes grasas.
- Durante el viaje procure mantener la mirada en el sentido de desplazamiento: evitar en los autobuses y trenes los asientos que van mirando en dirección contraria. Durante el desplazamiento en coche o barco le ayudará mirar a lo lejos, al horizonte, y en un avión mire por la ventanilla.
- Evite leer o consultar mapas si es posible.
- Si su médico se lo recomienda puede tomar: dimenhidrato (Dizinel[®], Biodramina[®],...), cinarizina o tietilperazina. El efecto secundario más frecuente es la somnolencia (aunque a veces es una ventaja dormirse durante el viaje), pero hay otros efectos más severos que hacen que estos medicamentos estén contraindicados en personas con glaucoma de ángulo cerrado, adenoma de próstata, algunos trastornos del ritmo cardíaco, etc.

II. Medidas preventivas ante posibles enfermedades:

Enfermedades provocadas por las condiciones medioambientales

Los cambios de altitud, temperatura y humedad ambientales, en el lugar de destino, pueden provocar alteraciones en la salud.

a) Altitud:

- ✓ A partir de los 1.500 metros nuestro cuerpo nota la disminución de oxígeno provocada por la altitud. Si la altitud es superior a 2.750 metros puede aparecer el “mal de altura” (dolor de cabeza, fatiga intensa, pérdida de apetito, náuseas e insomnio).
- ✓ Si presenta alguna patología cardiaca, enfermedad pulmonar muy severa o cualquier otra patología, comuníquelo en la consulta previa al viaje.

b) Calor y humedad: las altas temperaturas y la humedad pueden provocar un “golpe de calor”, para evitarlo:

- ✓ Beba abundante líquido, aunque no tenga sed. Pero evite consumir bebidas alcohólicas o con exceso de cafeína y azúcar.
- ✓ Evite la actividad física en las horas centrales del día (de 12:00 a 18:00 horas).
- ✓ No se exponga al sol en dicho horario (de 12:00 a 18:00 horas).
- ✓ Evite las comidas copiosas y pesadas. No es recomendable ingerir comidas muy calientes. Coma abundantes frutas y verduras (ayudan a conseguir una buena hidratación)
- ✓ Utilice ropas ligeras, holgadas, de manga larga, de colores claros y de lino o de algodón (permiten la transpiración). Gorra o sombrero y gafas de sol.
- ✓ Procure permanecer en lugares frescos y ventilados.
- ✓ Utilice protectores solares con FPS 30 o superior en función de su fototipo de piel.
- ✓ Evite usar lentes de contacto, ya que la exposición al aire caliente, seco y con polvo en suspensión puede provocar irritación ocular e infecciones.
- ✓ Utilice un calzado que le permita transpirar, cambie los calcetines en cuanto los note húmedos ya que en zonas húmedas y calurosas las infecciones fúngicas en los pies (pie de atleta) son frecuentes.

c) Radiación ultravioleta: se debe evitar la exposición durante las horas centrales del día. Usar protectores solares como mínimo con FPS 30, aplicando 2 mililitros de protector por cada 2 centímetros cuadrados de piel y renovando con frecuencia, especialmente si se baña.

Las gafas de sol conviene que tengan filtros UV.

- d) Agua dulce:** se recomienda evitar el contacto con acequias, zonas de regadío, arroyos, ríos de corriente lenta y lagos ya que puede haber riesgo de ingestión, inhalación o contacto con bacterias, hongos, parásitos, virus, mordeduras de animales, picaduras de insectos,...
- e) Agua salada:** aunque en el mar no hay riesgo de enfermedades transmisibles, conviene protegerse de las lesiones que pueden provocar las medusas, algunos peces, crustáceos, anémonas, corales (dermatitis), etc.

Enfermedades transmitidas por el agua y los alimentos

La **diarrea del viajero** afecta al 80% de los viajeros en las zonas de alto riesgo. Múltiples agentes infecciosos pueden provocarla.

La mejor manera de evitar la diarrea del viajero es:

- ✓ No consumir alimentos que hayan permanecido a temperatura ambiente durante varias horas (comida en buffet no cubierta, puestos ambulantes,...) Recuerde, el buen aspecto de un alimento no garantiza su seguridad.
- ✓ Tomar solo aquellos alimentos que hayan sido cocinados completamente y aún permanezcan calientes.
- ✓ Evitar el hielo en las bebidas.
- ✓ Beber siempre de una botella abierta por usted, si es posible beba directamente de la botella.
- ✓ No consumir alimentos que contengan huevo crudo o poco cocinado.
- ✓ Evitar los helados.
- ✓ Lávese los dientes con agua embotellada (abierto el envase por usted), no con el agua del grifo.
- ✓ Las infusiones se tomarán siempre muy calientes.
- ✓ Fruta: pélela usted mismo, deseche aquellas piezas cuya cáscara o piel estén dañadas.

Enfermedades transmitidas por insectos

Muchas infecciones se transmiten por insectos (mosquitos, garrapatas, ...) como el paludismo, fiebres hemorrágicas, algunas encefalitis...

¿Cómo se pueden evitar sus picaduras?

a) Mosquitos:

- ✓ Repelentes de insectos: sustancias que se aplican en zonas de piel expuesta o sobre la ropa (pueden dañar algunos tejidos), donde son más eficaces que sobre la piel. No aplicar sobre mucosas, cara, párpados o labios ni sobre piel dañada. Aplicarlos después del protector solar.
 - Deben contener DEET superior al 40%, IR3535 o icaridina.
 - Renovar su aplicación cada 6 u 8 horas. Si la humedad ambiental es elevada o la sudoración abundante, debe aplicarse con más frecuencia.

- ✓ Mosquitera: recomendable si el alojamiento no dispone de tela metálica en puertas y ventanas.
 - Debe meterse por debajo del colchón (comprobando previamente que no hay ningún mosquito en su interior y que no tiene desgarros).
 - Tamaño de los orificios inferior a 1'5 mm.
 - Puede impregnarse con permetrina o deltametrina para aumentar su eficacia.
 - Recuerde sacudir la ropa de cama antes de acostarse.

- ✓ Pulverizar insecticidas en aerosol (efecto rápido ante insectos voladores), utilizar difusores con pastillas impregnadas de piretrinas, o quemar espirales con un piretroide sintético. No lo sitúe cerca de usted.

- ✓ Ropa: Preferiblemente de colores claros, con manga larga y pantalones largos. Protección añadida si se tratan con etofenprox o permetrin.
 - Recuerde examinar y sacudir la ropa y el calzado antes de vestirse.

- ✓ Evitar en lo posible salir al anochecer y al amanecer por ser las horas en las que más activos están los mosquitos (excepto los vectores del dengue, cuya mayor actividad se da durante el día).

b) Garrapatas y/o pulgas: si está en una zona con abundantes garrapatas y/o pulgas utilice calzado cerrado con calcetines, metiendo por dentro de ellos las perneras de los pantalones. No se tumbe en el campo, en la pradera o en cualquier lugar con vegetación abundante (la mayoría de las picaduras por garrapata en humanos se producen en la parte superior del cuerpo).

Enfermedades transmitidas por animales

Las mordeduras de animales, el contacto con sus fluidos corporales o excrementos, o la ingesta de alimentos de origen animal contaminados (sobre todo productos cárnicos y lácteos) pueden transmitir al ser humano infecciones propias de los animales (zoonosis) como la rabia, la tularemia, la brucelosis, mpox, etc.

Como medida de protección se aconseja evitar el contacto cercano con animales (salvajes o domésticos), utilizar calzado cerrado y resistente. Se aconseja no utilizar sandalias, pantalón corto, falda o vestido. Conviene que no camine descalzo.

Y no olvide examinar la ropa y el calzado antes de ponérselos.

Enfermedades transmitidas por otras vías

Seguir estrictamente las recomendaciones dadas en los centros de vacunación o, en su defecto, consultar con los **Servicios Médicos de la UNED**, donde se le proporcionará información detallada sobre la patología prevalente en la zona y las medidas de precaución adecuadas.

3. Después del viaje a un país con bajo nivel de salud:

Algunas enfermedades tropicales aparecen tiempo después del regreso a casa. Es importante que acuda a un centro sanitario y comunique que ha realizado un viaje a una zona tropical en los últimos meses si:

- Presenta fiebre (superior a 37.8°C) durante los tres meses siguientes al viaje.
- Presenta diarrea abundante con sangre y/o moco, o diarrea intermitente.
- Detecta lesiones en la piel que no puede explicar.
- Pérdida de peso no justificada.
- Si ha tenido problemas de salud durante el viaje.
- Si presenta ansiedad, ataques de pánico o de llanto no justificados, alucinaciones,...

Ante cualquier aclaración o duda, acuda a los **Servicios Médicos de la UNED:**

- **Servicio Médico de la UNED:** director.medico@adm.uned.es
 - ✓ Rectorado: ext. 7566, de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 horas.
 - ✓ Senda del Rey: ext. 7872, de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 horas.
 - ✓ Juan del Rosal: ext. 7904, de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 horas.

Bibliografía y fuentes del informe

1. Bibliografía:

- Ley 41/2002, de 14 de noviembre, básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica.
- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 843/2011, de 17 de junio, por el que se establecen los criterios básicos sobre la organización de recursos para desarrollar la actividad sanitaria de los servicios de prevención.
- Guía básica y general de orientación. Vigilancia de la salud para la prevención de riesgos laborales.

2. Fuentes del informe:

- Ayuntamiento de Madrid.
- CDC Travelers' Health.
- Comunidad de Madrid.
- Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).
- Ministerio de Sanidad.
- Organización Mundial de la Salud.