

Trabajo Fin de Grado

Programa de salud para viajeros internacionales:
"Aprendiendo a viajar con salud"

Health program for international travelers:
"Learning to travel with health"

Autor/es

Sandra Peña de Buen

Director/es

Ángel Gasch Gallén

Facultad de Ciencias de la Salud
2015/2016

ÍNDICE

RESUMEN	2
ABSTRACT	3
INTRODUCCIÓN	4
OBJETIVOS	6
METODOLOGÍA.....	7
DESARROLLO	10
1. Diagnóstico	10
1.1. Análisis y priorización	10
2. Planificación	11
2.1. Objetivos del programa.....	11
2.2. Población	11
2.3. Recursos	11
2.4. Estrategias	13
2.5. Actividades.....	13
2.6. Cronograma – Diagrama de Gantt.....	18
3. Ejecución	19
4. Evaluación	20
CONCLUSIONES	21
BIBLIOGRAFÍA.....	22
ANEXOS	26
Anexo I – Hoja de inscripción	26
Anexo II – Cartas descriptivas	27
Anexo III – Cuestionario evaluación inicial y final	31
Anexo IV – Contenido de un botiquín básico	33
Anexo V – “Fotopalabra”	34
Anexo VI – Cuestionario de satisfacción	35

RESUMEN

Introducción: La realización de viajes internacionales se ha incrementado de forma notable en los últimos años, con el consecuente aumento de los riesgos para la salud derivados de estos viajes. Este hecho hace que cada vez sea más evidente la necesidad de educar en la prevención y promoción de la salud antes, durante y después de los viajes. En este sentido, la enfermería cumple un papel fundamental mediante los programas de vacunación, la elaboración de guías y protocolos y la colaboración para que los viajes se realicen de forma más segura.

Objetivo: Desarrollar herramientas de autocuidado y prevención de problemas de salud en viajeros internacionales.

Metodología: Se realizó una revisión bibliográfica sobre las medidas de prevención de enfermedades y riesgos para la salud en los viajes internacionales. Se diseñó un Programa de Educación para la Salud para viajeros con destino India, Tailandia, Perú, Kenia, Brasil y/o Vietnam.

Desarrollo: El Programa de Educación para la Salud se dividió en tres sesiones previas al viaje y una posterior al mismo. Esta planificación permitió aportar a los participantes conocimientos y competencias antes del viaje y evaluar los mismos a su vuelta.

Conclusiones: Las personas que realizan viajes internacionales sin información adecuada son más propensas a regresar con una patología. Los Programas de Educación para la Salud constituyen una vía eficaz para aportar los conocimientos y técnicas de forma individualizada para cada viajero.

Palabras clave: enfermedad transmisible, enfermería, higiene alimentaria, vacunación, viaje, promoción de la salud, factores de riesgo.

ABSTRACT

Introduction: In the last years, it has increased considerably the number of international travels. Therefore, it has also augmented the health risks as a consequence of these travels. This fact put the focus on the need of educate on health prevention and promotion before, during and after the travel. In this way, nursing do an essential work through vaccination programs, elaboration of guides and protocols and collaboration in order to achieve more safety on travels.

Objective: Develop self-care tools and prevent health problems to international travelers.

Methodology: It was carried out a literature review on diseases prevention measures and health risks on international travels. It was designed a Health Education Program for travelers to India, Thailand, Peru, Kenya, Brazil and/or Vietnam.

Development: This Health Education Program was divided into three different sessions before the trip and one more after it. This planning allowed provide the knowledge and competencies to participants before their travels and evaluate them in their return.

Conclusions: People that take international travels without enough information are more prone to return with a disease. Health Education Programs are effective ways to provide travelers the knowledges and techniques individually.

Keywords: transmissible disease, nursing, food safety, vaccination, travel, health promotion, risk factors.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, tal y como expone la Organización Mundial de Turismo (OMT), se ha incrementado el número de personas que realizan viajes internacionales por razones de turismo, humanitarias, laborales o de inmigración. Este hecho conlleva que cada vez sean más las enfermedades importadas tras estos viajes ¹⁻³.

Según los datos epidemiológicos publicados por el Ministerio de Sanidad y Consumo Español, de cada 100.000 viajeros que visitan países en vías de desarrollo 50.000 tendrán algún problema de salud durante el viaje, 300 deberán ser ingresados durante el mismo o al regreso y 1 morirá por la enfermedad contraída en él. Por otro lado, la patología importada por el viajero está muy condicionada por los destinos y las actividades de riesgo realizadas ⁴.

La mayor parte de los riesgos para la salud a los que se exponen los viajeros internacionales no se pueden prevenir mediante la vacunación ⁵. El riesgo variable de adquisición de enfermedades en los viajes está condicionado por el área a visitar, las características del viaje y del viajero y las medidas preventivas adoptadas. Sin embargo, cabe destacar que dichos riesgos se pueden minimizar tomando las precauciones adecuadas antes, durante y después del viaje ⁶.

Un estudio reciente muestra que un 57,3% de las personas que acuden por primera vez a un Centro de Vacunación Internacional (CVI) tienen una mala percepción de los riesgos para la salud que entrañan los alimentos y bebidas en los viajes ⁷.

Según los datos aportados por Zamarrón et al., los síndromes clínicos más frecuentes en viajeros españoles son: febril (34,5%), diarreico (29,3%), cutáneo (22,9%), eosinofílico (8,5%) y finalmente, respiratorio (7,5%) ⁸. Estos datos son similares a los aportados por Díaz-Menéndez et al. ⁹ y por la Unidad de Medicina Tropical del Hospital Ramón y Cajal ⁴.

Algunos estudios han puesto de manifiesto la importancia de mejorar la educación de las personas que realizan viajes internacionales. En este sentido, los estudios de López-Vélez y Bayas, y de Zamarrón et al. muestran respectivamente que el 26,9% y el 38,1% de los viajeros españoles a zonas de alto riesgo no habían recibido ningún consejo sanitario previo ^{8,10}. En el caso de Díaz-Menéndez et al. la cifra asciende al 45% de los viajeros ⁹.

De esta forma, los profesionales de enfermería están involucrados en todos los aspectos de la medicina del viajero, como son la clínica, la educación, la gestión y la investigación. Además, el papel de la enfermería se centra en la consulta previa del viajero mediante la prevención de las enfermedades y promoción de la salud ⁵.

Con relación a la educación del viajero, hay que considerar las fuentes de información que consulta antes de la realización del viaje. A este respecto, existen datos que muestran que los viajeros se informan y prefieren hacerlo a través de otros viajeros (45%). Por lo tanto una buena educación sanitaria tendrá un efecto multiplicador ¹¹.

Es innegable la importancia de la enfermería, no sólo a través de los programas de vacunación sino también desde las unidades de atención al viajero, elaborando guías y protocolos y colaborando para que los viajes se realicen de forma más segura ¹². El programa de salud realizado por el Travel Health Advisory Group (THAG) muestra que la coordinación entre la industria del viaje y los profesionales de la salud dedicados a la medicina del viajero, posibilita un incremento en la prevención de los riesgos para la salud del viaje ¹³.

Según un estudio realizado en el CVI de Zaragoza entre los años 1999 y 2012, los países más visitados son, de mayor a menor frecuencia: India, Tailandia, Perú, Kenia, Brasil y Vietnam ¹⁴. Es por ello que el Programa de Educación para la Salud se centra en los viajeros que acuden a estos países.

OBJETIVOS

Objetivo general del trabajo:

Desarrollar herramientas de autocuidado y prevención de problemas de salud en viajeros internacionales.

Objetivos específicos del trabajo:

Identificar la información disponible en nuestro entorno sobre los viajes internacionales y problemas de salud relacionados.

Diseñar un Programa de Educación para la Salud sobre prevención de riesgos para la salud en viajeros internacionales.

METODOLOGÍA

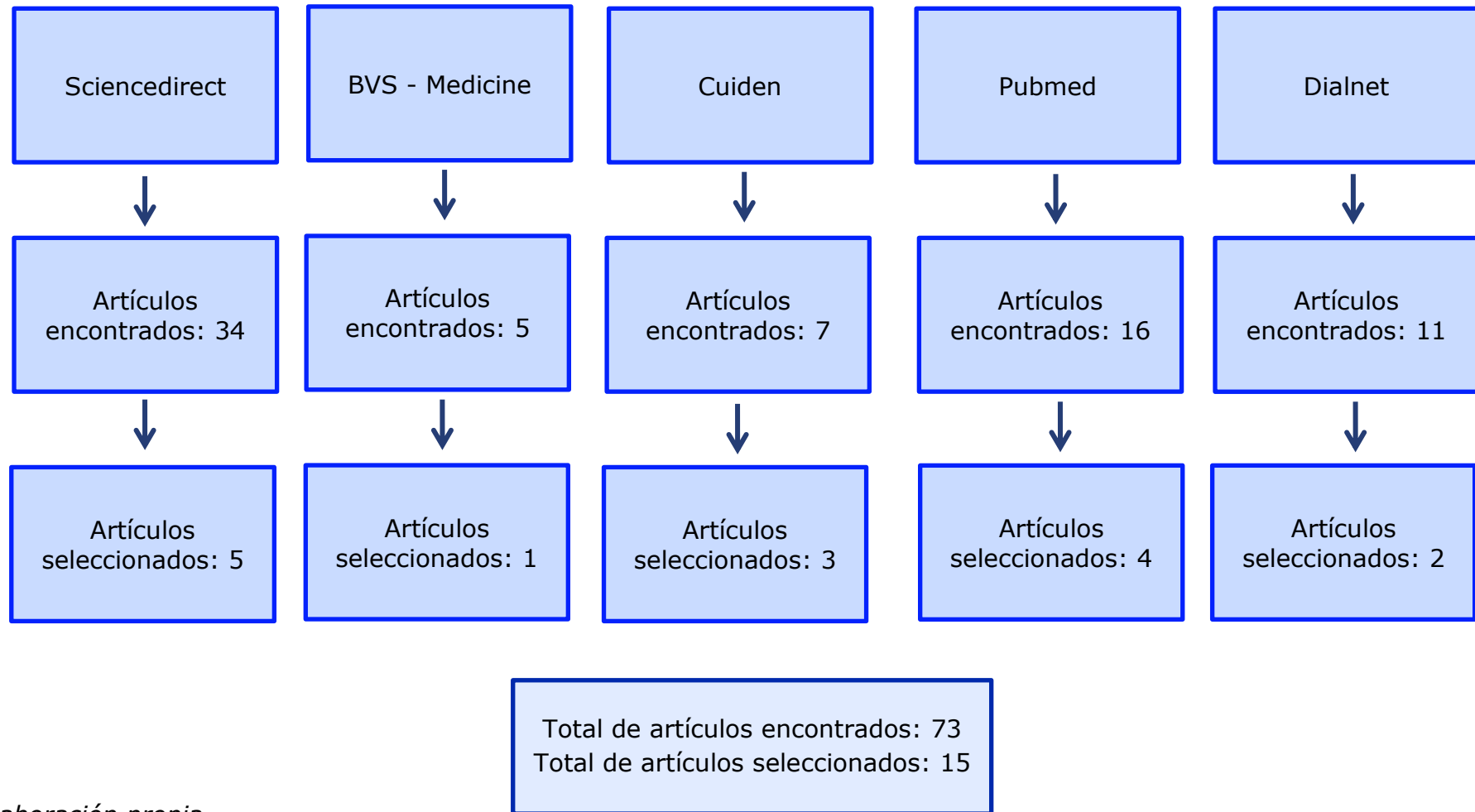
En primer lugar se realizó una revisión bibliográfica de tipo descriptivo entre los meses de enero y abril de 2016. Se buscaron trabajos en las bases de datos ScienceDirect, Biblioteca Virtual en Salud (BVS), Cuiden, Pubmed, Dialnet, así como la página web de Salud Pública del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, del Centers for Disease Control and Prevention (CDC) y del Instituto Nacional de Estadística (INE). También, se utilizaron buscadores específicos como Alcorze de la Universidad de Zaragoza y se realizaron diferentes consultas en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Los criterios de inclusión fueron: coincidencia del título, resumen o contenido del propio documento con el tema de estudio, idioma en inglés o en español y publicados entre 2004-2016.

Las palabras clave utilizadas fueron Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCs) entre los que se incluyeron: enfermedad transmisible, enfermería, higiene alimentaria, vacunación y viaje. Para aquellas ocasiones en las que no existían estos descriptores se utilizaron Medical Subject Headings (MESH) como health promotion y risk factors.

Como se observa en la figura 1, se obtuvieron un total de 73 artículos, de los cuales 15 cumplieron los criterios para ser incluidos en el presente trabajo.

Figura 1. Diagrama de flujo



Elaboración propia

El presente Trabajo Fin de Grado (TFG) es un programa de salud dirigido a viajeros internacionales cuyo destino sea India, Tailandia, Perú, Kenia, Brasil y/o Vietnam. A través del mismo se pretende que los participantes mejoren sus conocimientos acerca de las principales medidas de prevención de enfermedades durante sus viajes. También trata de señalar y concienciar sobre la importancia de acudir al CVI antes y después de la realización del viaje así como de registrar y controlar a los viajeros.

El diseño del programa se ha basado en lo establecido en los marcos conceptuales de los programas de salud en Salud Pública ^{15,16}. También se contactó con una enfermera del CVI de Zaragoza, que proporcionó material acerca de los viajes internacionales y del funcionamiento de las consultas previas. Destacó que a diferencia de otras comunidades autónomas, en Zaragoza no existe una consulta para la atención después del viaje.

DESARROLLO

1. Diagnóstico

1.1. Análisis y priorización

Según el INE, Zaragoza, a día 1 de enero de 2013, contaba con una población de 972.508 habitantes ¹⁷.

En el año 2012, 5.969 personas realizaron viajes internacionales según el registro del CVI de Zaragoza ¹⁴. El perfil de viajero más común es: hombre, de entre 30 y 44 años, con residencia habitual en Zaragoza y cuyo principal motivo de viaje es el turismo. Los destinos más frecuentes son India, Tailandia, Perú, Kenia, Brasil y Vietnam, que coinciden en su mayoría con los registrados en otro CVI como el de Vigo ¹⁸. La mayor parte de los casos son viajes programados por agencias ¹⁴.

En relación a la consulta previa en el CVI de Zaragoza, un 37% de las personas acuden en el periodo óptimo (4-6 semanas previas) ^{14,19}. Sin embargo, a nivel europeo sólo un 14% de los viajeros recibe información a través de un CVI ²⁰.

A pesar de la información recogida, no se han podido encontrar datos acerca de las personas que viajan desde Zaragoza y portan una enfermedad a su regreso ya que no existe una consulta para la atención después del viaje. Sin embargo, se estima que un 35-50% de los viajeros regresa habiendo tenido problemas de salud, un 20% permanece enfermo después del viaje y un 10% precisa asistencia médica ²¹.

El estudio realizado en el CVI de Vigo, muestra que más de la mitad de los viajeros no percibe un riesgo elevado para la salud en el consumo de bebidas con hielo, bebidas calientes, verduras crudas, ensaladas y helados artesanales ⁷. Además, el 80% de los viajeros no sigue las recomendaciones dietéticas debido a la dificultad de cumplimiento y a la falta de motivación, ya que la comida es percibida como una forma de introducirse en la cultura local ^{7,20}.

2. Planificación

2.1. Objetivos del programa

Objetivo general:

Reducir los riesgos y problemas de salud en viajeros internacionales mediante la formación sobre prevención, promoción de su salud y educación para el autocuidado.

Objetivos específicos:

- Ofrecer estrategias de autocuidado para disminuir los riesgos para la salud relacionados con el viaje internacional de personas adultas pertenecientes al CVI de Zaragoza.
- Proponer herramientas para la mejora del contacto y seguimiento con el CVI de aquellos viajeros internacionales pertenecientes al CVI de Zaragoza.

2.2. Población

El presente programa de salud está dirigido a adultos que visitan el CVI de Zaragoza, ubicado en la capital y atendido por personal sanitario del Servicio Provincial de Sanidad, Bienestar social y Familia de Zaragoza. A él acuden todas las personas que pretenden realizar un viaje a países con probable riesgo sanitario ¹⁴.

La población diana son adultos, de ambos sexos y de cualquier nacionalidad que tengan como destino uno de los países del programa. Su nivel lingüístico ha de ser suficiente para poder comprender el idioma. No se excluirán a viajeros en situaciones especiales (embarazadas, enfermos crónicos, etc.), aunque no se tratarán contenidos específicos al respecto.

2.3. Recursos

Dada la ausencia de espacio disponible para la realización del programa en el CVI de Zaragoza, se ha optado por solicitar un aula en el Centro Cívico Río Ebro.

Recursos humanos:

- El programa de salud es realizado por una enfermera del CVI de Zaragoza.

Recursos materiales:

- Material disponible en la sala: proyector, ordenador portátil, pantalla de proyección, sillas, mesas, pizarra y conexión a Internet vía WiFi.
- Material necesario: folios, bolígrafos, fotocopias diversas y cuatro botiquines del viajero con material diverso.

En la siguiente tabla aparece recogido el presupuesto total del programa.

Tabla 1. Presupuesto del programa

PRESUPUESTO DEL PROGRAMA			
Recursos humanos		Unidades	Precio
Enfermera		4,5h (x 50€)	225€
Recursos materiales		Unidades	Precio
Bolígrafos		20 (x 0,24€)	4,8€
IMPRESIÓN	Fichas de inscripción	89 (x 0,02€)	1,78€
	Cuestionarios pre-post		
	Documentos de satisfacción / evaluación		
	Fotocopia con fotografías		
Paquete de folios		1(x 4,5€)	4,5€
Botiquín del viajero (vendas, apósitos, tijeras, repelente de mosquitos, etc)		4 (x 50€)	200€
TOTAL: 436,08€			

2.4. Estrategias

La captación de los participantes se realizará en dos periodos que se solapan. En primer lugar, desde las agencias de viaje de Zaragoza a partir del mes de febrero. Su función será ofrecer el contacto por correo electrónico o vía telefónica con la enfermera responsable y proporcionar, si se desea, la ficha de inscripción al programa (Anexo I).

La captación desde la consulta del CVI se lleva a cabo desde abril ya que cuando se realiza un viaje internacional se debe acudir a la consulta de 4-6 semanas antes ¹⁹.

Será necesario un mínimo de 6 personas y un máximo de 16.

En relación a las estrategias, se ha considerado oportuno especificar dos ámbitos en los que se van a realizar: la captación y las sesiones del programa.

2.5. Actividades

El programa de salud se desarrollará en el Centro Cívico Río Ebro durante el mes de mayo del 2016 (días 16, 17 y 18). Se divide en 3 sesiones de 90 minutos cada una que comenzarán a las 17:30 horas. Además, se realizará una sesión posterior al viaje el día 18 de Julio con la misma duración.

Las cartas descriptivas de las cuatro sesiones aparecen recogidas en el Anexo II.

Sesión 1: ¿Cómo prevenir las enfermedades infecciosas en nuestros países de destino?

El objetivo de la sesión es que los asistentes identifiquen las principales enfermedades y medidas preventivas ante un viaje internacional.

Esta primera sesión comenzará con la presentación de la enfermera responsable y de los participantes. Se pedirá a los integrantes que se organicen en subgrupos según su país de destino para poder compartir conocimientos y vivencias.

Tras ello, la enfermera repartirá unos cuestionarios para determinar los conocimientos previos de los participantes (Anexo III).

Después, se realizará una lluvia de ideas acerca de los conocimientos sobre las principales enfermedades en los países de destino y la forma de prevenirlas.

Por último la responsable expondrá información para complementar la actividad anterior, abarcando los siguientes aspectos:

- En Tailandia, Vietnam y Kenia es obligatoria la vacuna contra la fiebre amarilla si se procede de un país con riesgo de transmisión. En Perú, se recomienda sólo si se viaja a una zona por debajo de los 2.300 metros de altitud y en la India es obligatoria junto con la de la polio²².
- En los seis países, el paludismo y el dengue son enfermedades prevenibles para las que no existe vacunación²²⁻²⁴.
- En Brasil destaca el virus Zika y el Chagas. Este último también aparece en Perú²²⁻²⁵.

La evaluación de la sesión está compuesta por un resumen grupal, la resolución de dudas y el cuestionario inicial del comienzo de la sesión.

Sesión 2: ¿Qué debo llevar en mi botiquín? ¿Qué documentos no puedo olvidar?

El objetivo de la segunda sesión es que los viajeros adquieran conocimientos prácticos en relación a la elaboración de un botiquín básico así como que identifiquen los elementos necesarios para el desarrollo óptimo del viaje.

La sesión comenzará con un resumen de las ideas clave de la sesión anterior.

Posteriormente, se organizarán grupos de 4 personas y se les proporcionará un botiquín básico con algunos componentes imprescindibles para el viaje y otros no necesarios.

Utilizando la metodología de lección aprendida, dejaremos que cada grupo introduzca en el botiquín lo que considere necesario. Tras ello, se realizará una puesta en común y la enfermera razonará y explicará la utilización e importancia de cada uno de los utensilios/fármacos (Anexo IV).

También se proyectará la página web www.antesdeviajar.com ²⁶, que permite crear nuestro propio botiquín teniendo en cuenta el tipo de viaje y de viajero (edad y condiciones especiales).

Por otro lado, se proporcionarán una serie de pautas previas al viaje, tales como llevar la cartilla de vacunación internacional y los seguros de accidentes e informes médicos precisos. Además, es recomendable distribuir la medicación entre el equipaje de mano y la maleta para evitar posibles pérdidas.

La evaluación constará de un resumen de los aspectos fundamentales de la sesión y la resolución de dudas, incluyendo también la actividad de composición del botiquín.

Sesión 3: ¿Qué precauciones debo tomar durante el viaje?

El objetivo de la sesión es que los viajeros reconozcan los riesgos para la salud de un viaje internacional y apliquen los conocimientos aprendidos con anterioridad.

Se comenzará con un resumen de lo tratado en las dos sesiones anteriores.

Para comenzar se realiza una actividad con la metodología "fotopalabra". Se proporcionará a los participantes una fotocopia (Anexo V) con imágenes relativas a algunas de las situaciones y riesgos que se pueden dar durante el viaje. Cada participante comentará lo que sabe acerca de una situación o riesgo y la manera de prevenirla.

De esta forma, conforme se vayan tratando las fotografías la enfermera explicará información complementaria, como la forma de actuar o de prevenir las situaciones y riesgos.

En la segunda actividad, la responsable comentará el funcionamiento del foro del programa (www.viajaconsalud.foroactivo.com) en el que pueden expresar sus dudas y encontrar soluciones a las mismas. De esta manera, la comunicación no finaliza en esta sesión sino que los asistentes pueden seguir en contacto.

Por último, se llevará a cabo la resolución grupal de un supuesto práctico en el que la enfermera podrá evaluar los conocimientos y competencias adquiridos por los participantes.

Para finalizar, se repartirá al grupo el cuestionario de conocimientos y satisfacción del programa. La enfermera deberá rellenar una evaluación sobre el mismo.

Sesión 4: ¿Qué ha pasado en mi viaje?

El objetivo de la sesión es que los viajeros expongan las experiencias vivenciadas, determinando la funcionalidad de lo aprendido en el programa y registrando los problemas de salud surgidos.

La reunión se realizará dos meses después de la última sesión. Consistirá en una puesta en común de las experiencias vividas que servirá para evaluar el programa. Asimismo, se registrarán las posibles enfermedades importadas para llevar a cabo un mayor control y seguimiento de los viajeros.

2.6. Cronograma – Diagrama de Gantt.

Figura 2

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo				Julio	Profesionales
					1-15	16	17	18	18	
Recopilación de información										Enfermera del CVI
Captación desde las agencias de viaje										
Captación desde la consulta del CVI										
Preparación de las sesiones										
Sesión 1										
Sesión 2										
Sesión 3										
Evaluación del programa										
Sesión 4										
Evaluación del programa tras el viaje										

3. Ejecución

La ejecución del programa se llevará a cabo por parte de la enfermera del CVI de Zaragoza que actuará como responsable. En primer lugar, se recogerán los formularios de inscripción al programa y se atenderá para posibles dudas. Las Agencias de Viaje que deseen colaborar facilitarán la labor de inscripción.

Asimismo, se contactará con el Centro Cívico Río Ebro para comprobar la disponibilidad de la sala y el material de la misma en las fechas especificadas.

Durante el programa, la enfermera llevará a cabo un diario de actividades donde registrará todo lo significativo acerca de las sesiones.

4. Evaluación

En la evaluación de la estructura física se determinará si los recursos disponibles en el Centro Cívico están en buen estado y han permitido la realización de las actividades.

La evaluación del proceso se llevará a cabo mediante el cumplimiento del Diagrama de Gantt, un documento de satisfacción anónimo (Anexo VI) y el diario de actividades.

En lo que respecta a la evaluación de los resultados, la enfermera utilizará las siguientes estrategias: observación de los participantes, registro de las actividades, creación de un botiquín de viaje, cuestionarios pre-post (Anexo II) y resolución de un supuesto práctico. Estos elementos junto con la información recogida en la cuarta sesión, nos permitirán conocer la utilidad del programa.

CONCLUSIONES

1. Durante los últimos años se ha producido un incremento progresivo y continuo en el número de personas que realiza viajes internacionales.
2. En los viajes internacionales existe una gran variedad de riesgos para la salud de los viajeros que pueden ser prevenidos con medidas tomadas antes, durante y después de los viajes.
3. Aquellas personas que viajan sin información acerca de riesgos y enfermedades infecciosas son más propensos a regresar con una patología.
4. Los Programas de Educación para la Salud para viajeros constituyen una de las principales vías para la obtención de conocimientos y competencias en relación a la prevención de riesgos para la salud durante la realización de viajes internacionales.

BIBLIOGRAFÍA

1. López-Gigosos RM, Muñoz C, Fernández-Crehuet J. Vacunaciones en viajeros internacionales. *Vacunas*. 2014; 15(Supl 1): 244-265.
2. Pisos-Álamo E, Espinosa Vega E, Muro A, Pérez-Arellano JL. Profilaxis de las infecciones en viajeros internacionales. *Medicine*. 2010; 10(54): 3673-3678.
3. Organización Mundial de Turismo. Panorama OMT del turismo internacional [monografía en Internet]. Madrid: Organización Mundial de Turismo; 2015 [acceso 8 de febrero de 2016]. Dirección electrónica: <http://mkt.unwto.org/es/publication/panorama-omt-del-turismo-internacional-edicion-2015>
4. López-Vélez R, Pérez Molina JA, Zamarrón Fuertes P, Pérez de Ayala Balzola A. Enfermedades infecciosas importadas por viajeros internacionales a los trópicos [monografía en Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2008 [acceso 8 de febrero de 2016]. Dirección electrónica: <http://www.msssi.gob.es/en/profesionales/saludPublica/prevPromoci on/promocion/migracion/docs/enfInfImpViajerosTropic os.pdf>
5. Rosselot G. Travel Health Nursing: Expanding Horizons for Occupational Health Nurses. *AAOHN J*. 2004; 52(1): 28-41.
6. Arrazola Martínez MP, de Juanes Pardo JR, García de Condes Ilario A. Viajes internacionales y vacunaciones. *Rev Soc Esp Med Segur Trab*. 2005; 1(3-4): 209-222.
7. Crespo Alonso A, Álvarez Comesaña MC. Conocimientos sobre riesgos para la salud relacionados con alimentos y bebidas en viajeros internacionales. *Metas Enferm*. 2014; 17(2): 69-75.
8. Zamarrón Fuertes P, Pérez-Ayala A, Pérez Molina JA, Norman FF, Monge-Maíllo B, Navarro M et al. Clinical and Epidemiological Characteristics of Imported Infectious Diseases in Spanish Travelers. *J Travel Med*. 2010; 17(5): 303-309.

9. Díaz-Menéndez M, Pérez-Molina JA, Serre N, Treviño B, Torrús D, Matarranz M et al. Infecciones importadas por inmigrantes y viajeros: resultados de la Red Cooperativa para el estudio de las Enfermedades Importadas por Inmigrantes y Viajeros +Redivi. *Enferm Infecc Microbiol Clin*. 2012; 30(9): 528-534.
10. Lopez-Velez R, Bayas JM. Spanish Travelers to High-Risk Areas in the Tropics: Airport Survey of Travel Health Knowledge, Attitudes, and Practices in Vaccination and Malaria Prevention. *J Travel Med*. 2007; 14(5): 297-305.
11. Álvarez Comesaña MC, Crespo Alonso A. Información sobre malaria y antipalúdicos en viajeros internacionales. *Metas Enferm*. 2013; 16(1): 50-55.
12. Ruiz Navarro MG. Viajes Internacionales: Recomendaciones sanitarias y vacunales ante un viaje a India. *Enferm integr*. 2008; nº Especial 1: 18-28.
13. Leggat PA, Zwar N, Hudson B. Travel Health Advisory Group: A joint travel industry and travel health Special Interest Group promoting healthy travel in Australia. *Travel Med Infect Dis*. 2012; 10(5-6): 259-262.
14. Mota Martínez M. Estudio descriptivo de la actividad del Centro de Información y Vacunación Internacional de Zaragoza entre 1999 y 2012 [Trabajo Fin de Máster]. Zaragoza: Universidad de Zaragoza; 2013.
15. Argimón JM, Comín E, de Peray JL. Bases para la programación en Atención Primaria. En: Martín-Zurro A, Cano JF. *Atención Primaria. Conceptos, organización y práctica clínica*. 5ª ed. Madrid: Elsevier; 2003. p. 408-419.
16. Gómez LI, Rabanaque MJ, Aibar C. Diseño de programas de salud. En: Piedrola G. *Medicina Preventiva y Salud Publica*. 10ª ed. Barcelona: Masson; 2001. p. 1047-1061.

17. Instituto Nacional de Estadística (INE). Demografía y población [base de datos en Internet]. Madrid: INE; 1945 [fecha de acceso 19 de marzo de 2016]. Dirección electrónica: <http://www.ine.es/>
18. Crespo Alonso A, Álvarez Comesaña MC. Perfil del viajero en un Centro de Vacunación Internacional. Metas de Enferm. 2012; 15(5): 60-65.
19. Arrazola MP, Serrano A, López-Vélez R. Vacunación en viajeros internacionales. Enferm Infecc Microbiol Clin. 2016; 34(5): 315-323.
20. Rack J, Wichmann O, Kamara B, Günther M, Cramer J, Schönfeld C et al. Risk and Spectrum of Diseases in Travelers to Popular Tourist Destinations. J Travel Med. 2005; 12(5): 248-253.
21. De Juanes Pardo JR, Arrazola Martínez MP. Viajes internacionales. Recomendaciones generales y vacunas. 3ª ed. Madrid: ASFORISP; 2008.
22. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad [sede Web]. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; [fecha de acceso 17 de marzo de 2016]. Recomendación de vacunas y antipalúdicos para su viaje. Dirección electrónica: <http://www.msssi.gob.es/sanitarios/consejos/datosViajero/iniciar.do>
23. Centers for Disease Control and Prevention [sede Web]. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention; 2015 [fecha de acceso 17 marzo de 2016]. Travelers' Health Destinations. Dirección electrónica: <http://wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/list>
24. Centers for Disease Control and Prevention [sede Web]. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention; 2014 [fecha de acceso 17 de marzo de 2016]. Health Information for Travelers to Peru. Dirección electrónica: http://wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/traveler/none/peru?s_cid=ncezid-dgmq-travel-single-001

25. Centers for Disease Control and Prevention [sede Web]. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention; 2016 [fecha de acceso 1 de abril de 2016]. Zika Virus. Dirección electrónica: <http://www.cdc.gov/zika/geo/active-countries.html>
26. Esteve. Antesdeviajar.com [sede Web]. Barcelona: Esteve; 2012 [fecha de acceso 10 de marzo de 2016]. Dirección electrónica: www.antesdeviajar.com
27. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Viajes internacionales y salud [monografía en Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2012 [fecha de acceso 6 de febrero de 2016]. Dirección electrónica: http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/docs/viajes_internacionales_y_salud_2012.pdf
28. Olmeda Brulla CM, Solera Santos J. Profilaxis de las infecciones en viajeros internacionales. Medicine. 2014; 11(54): 3233-3239.

ANEXOS

Anexo I – Hoja de inscripción

HOJA DE INSCRIPCIÓN PARA EL PROGRAMA DE SALUD: “APRENDIENDO A VIAJAR CON SALUD”

Nombre y apellidos:

Fecha de nacimiento:/...../.....

DNI:..... **Teléfono de contacto:**.....

País de destino:..... **Fecha salida viaje:**...../...../.....

Tipo de viaje:

- ☐ Urbano
- ☐ Rural
- ☐ Otro (especificar):.....

Duración del viaje:

- ☐ 7 días
- ☐ 7-14 días
- ☐ 15-30 días
- ☐ 1-3 meses
- ☐ 3-6 meses
- ☐ Otra (especificar):.....

Motivo del viaje:

- ☐ Turismo
- ☐ Adopción
- ☐ Profesional (trabajo/estudios)
- ☐ Cooperación
- ☐ Familiar
- ☐ Otro (especificar):.....

¿Dónde ha recibido esta hoja de inscripción?

- ☐ Agencia de viajes
- ☐ Centro de Vacunación Internacional
- ☐ Otro (especificar):.....

Zaragoza, a, de de 2016.

Firma:

Anexo II – Cartas descriptivas

CARTA DESCRIPTIVA

Nombre del curso: **“Aprendiendo a viajar con salud”** Duración: **90 min.** Lugar: **Centro Cívico Río Ebro** Sesión: **nº 1**

Nombre de la sesión: **¿Cómo prevenir enfermedades infecciosas en nuestros países de destino?**

CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS OPERATIVOS	TÉCNICA DIDÁCTICA	MATERIAL DIDÁCTICO	TIEMPO
Presentación enfermera y participantes	Identificar los objetivos del programa y su utilidad.	Exposición por parte de la enfermera sobre el programa.	-	15 minutos
Agrupaciones según país de destino	Compartir conocimientos y vivencias.	Realización de subgrupos en el aula según el país de destino.	-	5 minutos
Encuesta inicial	Describir los conocimientos previos.	Cumplimentación de los cuestionarios iniciales.	Fotocopias y bolígrafos.	10 minutos
Lluvia de ideas	Identificar los conocimientos sobre enfermedades infecciosas.	Los participantes irán dando ideas y la responsable las apuntará en la pizarra.	Pizarra y rotulador.	15 minutos
Exposición	Adquirir herramientas para la toma de decisiones.	Explicación de las principales enfermedades y su prevención.	Presentación Power Point.	40 minutos
EVALUACIÓN				
Resumen y dudas	Expresar las dudas.	Preguntas directas a la responsable.	-	5 minutos

CARTA DESCRIPTIVA

Nombre del curso: **“Aprendiendo a viajar con salud”** Duración: **90 min.** Lugar: **Centro Cívico Río Ebro** Sesión: **nº 2**

Nombre de la sesión: **¿Qué debo llevar en mi botiquín? ¿Qué documentos no puedo olvidar?**

CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS OPERATIVOS	TÉCNICA DIDÁCTICA	MATERIAL DIDÁCTICO	TIEMPO
Resumen	Recopilar la información expuesta en la sesión anterior.	Recapitulación de las ideas principales de forma grupal.	-	10 minutos
Botiquín básico	Reconocer y razonar los elementos que deben formar parte de un botiquín básico del viajero.	Lección aprendida: en grupos de 4 personas, crearán un botiquín según sus conocimientos y tras ello la enfermera explicará la necesidad y utilización de cada utensilio/fármaco.	Botiquín del viajero y pizarra con rotulador.	40 minutos
Elaborar un botiquín con una página web	Aprender a utilizar las nuevas tecnologías para elaborar un botiquín personalizado.	Se proyectará la página web www.antesdeviajar.com y se explicará cómo elaborar un botiquín en esta página.	Ordenador portátil, WiFi, proyector y pantalla de proyección.	15 minutos
Exposición	Adquirir conocimientos para un desarrollo óptimo del viaje.	Explicación de pautas previas al viaje: documentación, seguros de accidentes, distribución de la medicación.	Presentación Power Point.	15 minutos
EVALUACIÓN				
Resumen y dudas	Expresar las dudas.	Preguntas directas a la responsable.	-	10 minutos

CARTA DESCRIPTIVA

Nombre del curso: **“Aprendiendo a viajar con salud”** Duración: **90 min.** Lugar: **Centro Cívico Río Ebro** Sesión: **nº 3**

Nombre de la sesión: **¿Qué precauciones debo tomar durante el viaje?**

CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS OPERATIVOS	TÉCNICA DIDÁCTICA	MATERIAL DIDÁCTICO	TIEMPO
Resumen	Recopilar la información expuesta en la sesión anterior.	Recapitulación de las ideas principales de forma grupal.	-	10 minutos
“Fotopalabra”	Diferenciar situaciones de riesgo y describir la forma de prevenirlas.	Por orden, cada participante comenta lo que sabe sobre la fotografía elegida y la enfermera complementa la información.	Fotocopia con fotografías (Anexo V) y pizarra con rotulador.	40 minutos
Foro del programa	Compartir experiencias y expresar dudas.	Se presentará el foro del programa y su funcionamiento.	Ordenador portátil, WiFi, proyector y pantalla de proyección.	15 minutos
Caso práctico	Aplicar los conocimientos aprendidos durante el programa.	Resolución grupal de un caso práctico.	Folios y bolígrafos y pizarra con rotulador.	15 minutos
EVALUACIÓN				
Cuestionario evaluación y satisfacción	Comparar los conocimientos iniciales y finales. Evaluar la satisfacción en relación al programa.	Cumplimentación de los cuestionarios.	Fotocopias y bolígrafos.	10 minutos

CARTA DESCRIPTIVA

Nombre del curso: **"Aprendiendo a viajar con salud"** Duración: **90 min.** Lugar: **Centro Cívico Río Ebro** Sesión: **nº 4**

Nombre de la sesión: **¿Qué ha pasado en mi viaje?**

CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS OPERATIVOS	TÉCNICA DIDÁCTICA	MATERIAL DIDÁCTICO	TIEMPO
Reunión con los asistentes tras la realización de sus respectivos viajes.	Determinar la funcionalidad de los aprendizajes.	Puesta en común de las experiencias vividas durante el viaje.	-	90 minutos

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL DEL PROGRAMA DE SALUD "APRENDIENDO A VIAJAR CON SALUD"

Se trata de un cuestionario para determinar los conocimientos **ANTES/DESPUÉS** de la realización del programa de salud. Debe responder a las preguntas marcando la opción u opciones que crea conveniente.

1. Nombre y Apellidos: _____

2. ¿Ha realizado algún viaje internacional?

☐ SI

☐ NO

3. ¿Ha buscado información acerca de los riesgos sanitarios en su destino antes de la realización del presente programa?:

☐ SI

☐ NO

Si su **respuesta** ha sido **SI**, responda a la siguiente cuestión: **¿Dónde ha buscado la información?**

☐ Internet

☐ Agencias de viaje

☐ Libros/guías de viaje

☐ Centro de Vacunación Internacional

☐ Amigos

☐ Otros

☐ Centros de salud/hospitales

4. ¿Cuál cree que es la enfermedad más frecuente de la que se puede contagiar en un viaje internacional?

☐ Diarrea

☐ Otros

☐ Enfermedad transmitida por insectos

☐ No lo sé

☐ Fiebre

5. ¿Qué enfermedades cree que pueden ser transmitidas por agua o alimentos?

- | | | |
|--|--|--------------------------------------|
| ☐ Hepatitis A | ☐ Diarrea | ☐ Hepatitis B |
| ☐ Fiebre tifoidea | ☐ Fiebre amarilla | ☐ No lo sé |
| ☐ Cólera | | |

6. ¿Cuándo cree que debe lavarse las manos?

- | |
|---|
| ☐ Antes de comer |
| ☐ Antes de manipular alimentos |
| ☐ Después de ir al baño |

7. ¿Qué cree que debe contener el botiquín básico del viajero?

- | |
|--|
| ☐ Analgésico |
| ☐ Antitérmicos |
| ☐ Antidiarréicos |
| ☐ Suero oral |
| ☐ Antibióticos |
| ☐ Material de curas |
| ☐ Repelente |

Adaptado de Crespo Alonso, Álvarez Comesaña. (2014).

Anexo IV – Contenido de un botiquín básico

CONTENIDO DE UN BOTIQUÍN BÁSICO			Artículos complementarios según necesidades individuales y país de destino
<u>Material de cura</u>	<u>Medicamentos</u>	<u>Otros</u>	
Esparadrapo adhesivo	Antipalúdicos	Protector solar	Medicación problemas de salud pre-existentes
Vendas	Antihistamínicos (en comprimido)	Repelente de insectos con DEET / Bayrepel o Icaridin / IR35	Antibióticos (que cubran las infecciones de mayor frecuencia en viajeros)
Tijeras	Antidiarréicos	Termómetro	Gafas de repuesto y/o lentillas de repuesto (y líquido)
Gasas estériles	Antiácidos	Preservativos / anticonceptivos orales suficientes	Redes mosquiteras e insecticida para los tejidos
Apósitos estériles	Analgésicos, antiinflamatorios y antitérmicos	Descongestionante nasal	
Tiritas	Sales de rehidratación oral	Gotas oculares emolientes (lubricantes)	
Antiséptico para heridas	Laxantes		
Suero fisiológico	Pomada para las picaduras de insectos		

Adaptado de Olmeda Brulla, Solera Santos (2014) y Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2012).

Anexo V – “Fotopalabra”



TROMBOSIS VENOSA PROFUNDA



MAL DE ALTURA



HELADOS (VENDEDOR AMBULANTE)



RABIA



DIARREA DEL VIAJERO



COMIDA CALLEJERA COCINADA



CALOR Y RADIACIÓN UV



SERPIENTES, ARAÑAS Y ESCORPIONES VENOSOS



HIELO/ BEBIDA EMBOTELLADA



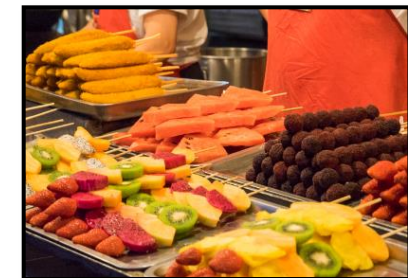
LAVADO DE MANOS



LAVADO DE DIENTES (AGUA)



JET LAG



FRUTAS PELADAS

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN DEL PROGRAMA

“APRENDIENDO A VIAJAR CON SALUD”

El siguiente cuestionario es **anónimo** y sirve para conocer cuál es su opinión sobre el programa en el que ha participado con el objetivo de identificar elementos para la mejora. Indique lo que le parezca más adecuado, siendo **0 “totalmente desacuerdo”** y **5 “totalmente de acuerdo”**.

1. Los contenidos desarrollados en el programa le han parecido útiles y se han adaptado a sus expectativas:

☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

2. Considera que va a poder poner en práctica los conocimientos adquiridos:

☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

3. Los métodos didácticos empleados por la responsable le han parecido los adecuados para el desarrollo óptimo del programa:

☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

4. El sistema de evaluación del programa me ha permitido conocer mi evolución a lo largo del mismo:

☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

5. Las instalaciones físicas o virtuales han facilitado el desarrollo de la actividad:

☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

6. La responsable ha resuelto mis dudas y ha sido accesible:

☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

7. La responsable ha favorecido la participación:

☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

8. La responsable ha conseguido mantener el interés de los asistentes y ha adaptado las sesiones a las expectativas del grupo:

☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------