

04/02/2020

GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN DESPLAZAMIENTOS INTERNACIONALES.

04/02/2020

04/02/2020

GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN VIAJES INTERNACIONALES DEL PERSONAL UPM

1. Introducción
2. Recomendaciones Generales
 - Documentación
 - Registro de viajeros
 - Seguro médico y de viaje
3. Riesgos generales y medidas preventivas
 - Situación política
 - Características medioambientales
 - Riesgos sanitarios
 - Alojamiento y restauración
4. Riesgo *in itinere* y *en misión*
 - Viaje en avión.
 - Viaje en barco
 - Viaje en automóvil
 - Viajes por el interior del país de destino
5. Riesgo psicosocial
6. Gestión de la Prevención.
7. Gestión de seguros y asistencia sanitaria en caso de accidente o enfermedad profesional en desplazamientos internacionales

Anexo I. Riesgo en el Centro de Trabajo

- Trabajos de gestión académico-administrativa
- Trabajos agrícolas
- Trabajos ganaderos
- Trabajos de construcción y reconstrucción
- Trabajos con radiaciones ionizantes
- Trabajos con fuentes eléctricas y electromagnéticas
- Trabajos en laboratorios o industrias químicas
- Trabajos en laboratorios, hospitales y centros sanitarios
- Trabajos en minas y en espacios confinados

Anexo II. Fichas de enfermedades y parásitos más comunes

04/02/2020

04/02/2020

1. INTRODUCCIÓN

Este documento no pretende ser una evaluación de riesgos propiamente dicha debido a la imposibilidad de conocer los puestos de trabajo en destino, pero establece unas medidas generales de actuación que completan la Instrucción Operativa 006 con informaciones sanitarias, geopolíticas, etc.

Para determinar los riesgos más importantes a los que puede estar expuesto un trabajador desplazado, en este documento se analizarán y se tendrán en cuenta entre otros, factores como el medio de transporte, el destino, la duración del viaje y la estación del año en que se realiza, la finalidad del viaje, el tipo de alojamiento, etc.

2. RECOMENDACIONES GENERALES

Los Servicios de Atención al Ciudadano o al Viajero del Ministerio de Asuntos Exteriores y del Ministerio de Sanidad, son la principal fuente de información sobre el país o países que el trabajador vaya a visitar. Cada uno de ellos facilita información actualizada sobre los requisitos para la entrada en el país, la documentación y los visados necesarios para viajar, las condiciones de seguridad, la situación sanitaria, vacunas, divisas y los principales teléfonos de interés. También es aconsejable informarse ampliamente sobre el país de destino, así como acerca de sus costumbres y legislación local.

Documentación

El documento básico de viaje es el pasaporte. Excepcionalmente, se puede viajar a algunos países con el Documento Nacional de Identidad.

Además de contar con la documentación de viaje, muchos países exigen visado. Se debe comprobar esta circunstancia en las Recomendaciones de Viaje de los Ministerios citados.

Para obtener el visado, el trabajador se informará en el Consulado o Sección Consular de la Embajada del país o países de destino acreditadas en España. Hay que tener en cuenta que la tramitación del visado puede exigir documentación complementaria y que

04/02/2020

el plazo de concesión es el determinado por el país. Por ello conviene tramitar el visado con la suficiente antelación.

Aun teniendo toda la documentación en regla, incluido el visado, la entrada en un país extranjero no es un derecho, por lo que puede ocurrir que se te deniegue la entrada al mismo.

Si el trabajador va a conducir durante su desplazamiento, necesitará documentación y seguros específicos. En este sentido se debe consultar las Recomendaciones de Viaje y el enlace a la Jefatura Virtual de Tráfico.

Registro de viajeros

Se recomienda facilitar a un familiar o amigo los datos del viaje que se va a realizar, incluyendo las fechas y lugares de estancia e inscribirse en el Registro de Viajeros.

Seguro médico y de viaje

Dado que los gastos de hospitalización y tratamiento médico en la mayor parte de los países han de ser asumidos por el paciente y pueden llegar a ser muy elevados, se recomienda contratar un seguro médico que tenga plena cobertura en caso de enfermedad común o accidente durante el viaje, incluida la evacuación en avión medicalizado.

Si el desplazamiento es a varios países, se debe comprobar que el seguro tiene cobertura en todos ellos, incluso en las escalas y estancias breves.

Asimismo, se debe comprobar que el seguro contratado cubre todas las actividades que se vayan a realizar (submarinismo, el parapente escalada alpinismo, etc) ya que suelen precisar una cobertura específica que debe incluir expresamente la realización de esa actividad en el extranjero y ser suficiente para hacer frente a todo lo relacionado con el rescate, la evacuación médica o el traslado de restos mortales. Cuando se produce un accidente en el extranjero, la competencia en materia de rescate y protección civil recae en las autoridades locales, cuya legislación, protocolos de actuación y medios pueden no ser similares a los disponibles en España. Las Embajadas y Consulados no disponen de recursos para hacer frente o garantizar los costes en caso de accidente ni pueden

04/02/2020

asegurar un tratamiento mejor que el de los nacionales del país en el que se encuentre el trabajador.

En general, la asistencia sanitaria en el extranjero no está cubierta por la Seguridad Social española ni por el seguro médico privado en España ni por la póliza que se suscribe al comprar un billete de avión con tarjeta de crédito.

La Tarjeta Sanitaria Europea permite al beneficiario el acceso a los sistemas nacionales de salud en el Espacio Económico Europeo y Suiza en las mismas condiciones que los nacionales de esos países. Por lo tanto, si el sistema público es de copago o reembolso, la atención será mediante ese sistema.

Asimismo, también es conveniente contratar un seguro de viaje que cubra estas y otras contingencias que pueden ocurrir antes o durante el viaje:

- Pérdida de vuelos o conexiones. Hay que tener en cuenta que algunas compañías aéreas no garantizan ni cubren el coste de las conexiones perdidas por retrasos o cancelaciones.
- Emergencias familiares o imprevistos laborales que exijan el retorno antes de lo previsto.
- Robos.
- Daños y extravío de equipajes o retraso en la recepción de los mismos.
- Responsabilidad civil.

Viajes en proyectos de cooperación

Si el trabajador se desplaza a países en vías de desarrollo, sea como turista solidario o como participante en proyectos de cooperación o voluntariado, es muy aconsejable:

- La información pormenorizada acerca del país de destino leyendo las recomendaciones de viaje.
- Respetar las medidas de autoprotección que, en su caso, sean recomendables para los residentes españoles en el país.
- Obtener información previa en las Oficinas Técnicas de Cooperación de la AECID o en las Representaciones Diplomáticas de España sobre las entidades organizadoras y los proyectos a realizar.

04/02/2020

A menudo, las organizaciones que promueven algunas actividades de turismo solidario y voluntariado no están registradas oficialmente ni proporcionan ningún tipo de seguridad ni de apoyo a quienes viajan a través de ellas.

3. RIESGOS GENERALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS.

3.1. Situación política del país de destino.

Antes de participar en proyectos de investigación o de colaboraciones humanitarias, y si es inevitable el desplazamiento, es necesario comprobar las condiciones de seguridad y de posibles conflictos que pueden afectar al desarrollo de la actividad en la zona. Generalmente, esta información la encontraremos actualizada en la página oficial del Ministerio de Asuntos Exteriores y se consultará en las fechas previas al desplazamiento.

Una vez analizada la situación y, si el nivel de riesgo permite el desplazamiento en condiciones de seguridad, se recomienda:

- **Violencia**

Este riesgo puede llegar a ser importante y depende no sólo del país al que se desplace el trabajador sino también de la zona y del tipo de trabajo que se vaya a realizar.

Hay que tener en cuenta que hay países donde la situación en este sentido puede empeorar durante la estancia por lo que siempre se estará informado sobre las instrucciones que, desde los organismos oficiales se notifiquen.

Como medidas preventivas generales para evitar este riesgo se encuentran las siguientes:

- Respetar escrupulosamente los hábitos culturales y religiosos de la zona. El trabajador deberá mantener un comportamiento exquisito en relación con las costumbres, usos y leyes locales. Antes de realizar el viaje, deberá informarse sobre la cultura del país. Las diferencias de comportamiento, por ejemplo, fumar en el Ramadán puede ser origen de conflictos.

04/02/2020

- Evitar las discusiones verbales.
 - Evitar ambientes y compañías que no son de confianza.
 - No utilizar joyas, ropa u objetos de valor y no llevar grandes sumas de dinero.
 - Evitar los lugares aislados o zonas remotas.
 - Coger taxis únicamente en paradas autorizadas.
 - Evitar conducir de noche y no viajar nunca solo.
 - Evitar conducir en moto y en bicicleta.
 - Mantener cerrados los seguros del coche, las puertas y las ventanillas.
 - Estar vigilantes especialmente en paradas de semáforos.
 - Moderar el uso de alcohol y evitar las drogas ilícitas.
 - Aparcar en zonas iluminadas y no recoger a extraños.
 - En muchos países es peligroso realizar turismo, por lo que se recomienda no desplazarse fuera de las zonas controladas.
 - El secuestro es un riesgo reconocido en determinados países. Si es detenido por personas armadas, no se debe ofrecer resistencia y se mantendrán las manos donde los atacantes puedan verlas en todo momento.
- **Otros**
 - Conocer si existiese la ubicación del kit de profilaxis post exposición (PEP en inglés) ante una agresión sexual.
 - Se fomentará el intercambio de información y/o de preocupación entre trabajadores de la UPM con objeto de aprovechar las lecciones aprendidas.

04/02/2020

3.2. Características Medioambientales

Las condiciones medioambientales pueden tener efectos negativos sobre la salud y bienestar de los trabajadores desplazados que pueden minimizarse adoptando las siguientes precauciones:

- **Altitud**

La presencia de oxígeno disminuye a medida que aumenta la altitud. Este proceso empieza a notarse los 1500 m, y por encima de 2750 m es frecuente el denominado Mal de Altura (MA) que se caracteriza por la aparición de cefalea, anorexia, náuseas, insomnio y fatiga. Esto supone un importante estrés para el organismo y requiere al menos unos días para aclimatarse (24-48h) aunque es frecuente que persistan los problemas de sueño y la fatiga durante el desplazamiento.

Si la zona de trabajo se encuentra a altitudes superiores a 2750 m se recomienda fraccionar el ascenso pasando una jornada a una altitud inferior (2000 m). Asimismo se recomienda no beber alcohol durante las primeras 24 h y no fumar.

Los trabajadores que se desplacen a zonas cuya altitud sea superior a los 1500 m deberán comunicar esta circunstancia en la consulta médica previa al desplazamiento, especialmente aquellos trabajadores con cardiopatías, enfermedades pulmonares y/o mayores de 50 años.

Los síntomas que requieren consulta médica inmediata son mal de altura que dure más de 2 días, disnea, tos y cansancio progresivo y alteración del estado mental.

- **Calor y humedad**

Los cambios repentinos de temperatura y humedad pueden originar pérdida de agua y electrolitos provocando agotamiento por golpe de calor que se pueden reponer con el consumo de alimentos y bebidas con sal.

04/02/2020

La exposición a aire caliente, seco y con polvo puede provocar irritación e infección ocular y del tracto respiratorio. Se debe evitar el uso de lentes de contacto. En zonas húmedas y calurosas se pueden producir infecciones por hongos (pie de atleta).

Se recomienda el uso de ropa de fibras naturales, (lino o algodón, holgada y de colores claros.

- **Rayos UV**

Esta exposición puede darse en zonas con alta irradiación solar, sobre el agua y en lugares nevados. Cuanto más próximo al ecuador se esté, mas alto es el valor del índice UV, siendo especialmente intensa en verano y durante el periodo de 4 h alrededor del mediodía. Esta radiación puede penetrar en agua clara hasta 1 m y aumenta un 5% cada 300 m de altitud pudiendo producir graves quemaduras en la piel, queratitis ocular aguda, urticaria y cáncer de piel.

Asimismo, numerosos medicamentos como por ejemplo los empleados para el paludismo y los anticonceptivos orales, perfumes y cremas pueden causar fotosensibilización y producir dermatitis fototóxica o fotoalérgica.

La exposición solar intensa puede también alterar el sistema inmune, incrementando el riesgo de enfermedades infecciosas y limitar la eficacia de las vacunas.

Se debe evitar la exposición durante las horas centrales del día, cubriendo la piel con ropa, usar filtros solares de buena calidad, gafas con filtros UV y diseño envolvente y sombrero con ala ancha.

- **Enfermedades transmitidas por agua y alimentos**

Muchas enfermedades infecciosas de importancia se transmiten a través del agua y alimentos contaminados. La diarrea del viajero es la enfermedad más común y puede ser causada por numerosos agentes infecciosos.

04/02/2020

En el anexo I, se incluyen fichas de las enfermedades más importantes que pueden derivarse de la ingesta de bebida o alimentos contaminados.

La mejor forma de protegerse es seleccionar los alimentos y las bebidas, preparando con cuidado los alimentos que se ingieren. Por tanto, elegir los restaurantes, los mercados y la forma de cocinar los alimentos, es crucial para evitar contagios. Desgraciadamente, un buen aspecto del alimento no garantiza que sea seguro, ya que a pesar de su presencia exquisita, puede estar contaminado.

Por ello, en general, se seguirán las siguientes instrucciones:

- Se tomará agua y bebidas embotelladas o en latas que deben ser abiertas por el propio consumidor (incluyendo el agua para la higiene bucal) y cuyo sello esté intacto. No deben tomarse hielos en las bebidas por la falta de garantía del agua con que se elaboran, las bebidas deben pedirse frías.
- Si se duda de la calidad del agua, se pueden destruir con garantías las bacterias, virus y protozoos de las siguientes formas:
 - Llevar a ebullición el agua durante al menos 1 minuto
 - Utilizar un filtro y/o un desinfectante que combine la desinfección con la precipitación química por coagulación/floculación.
- Las botellas de los líquidos tendrán preferentemente tapones pequeños y si es posible, no se utilizarán envases cuya capacidad supere la ingesta de 1 día.
- Es preferible siempre beber desde una botella abierta por el propio usuario que verterla en un vaso o recipiente.

04/02/2020

- La OMS¹ recomienda utilizar botellas de plástico transparentes para que la luz solar penetre e inactive los patógenos por exposición.
- Las infusiones se pedirán siempre muy calientes.
- No se deben ingerir verduras crudas y si se toman en restaurante se pedirá que se sirvan muy calientes.
- Las hortalizas que se vayan a consumir en fresco por ejemplo en ensaladas, se sumergirán durante media hora en agua apta para consumo humano tratada con dos gotas por litro de lejía (sin perfume y sin detergente). Fuera de la elaboración propia, no se recomienda su consumo.
- Las carnes y los pescados deben consumirse suficientemente cocinados. No se recomienda por tanto, la carne “al punto”. Generalmente, las bebidas o la comida cocinada a más de 60°C pueden considerarse seguras.
- No se debe comer marisco poco cocinado o moluscos crudos (almejas, ostras, chirlas, etc.)
- Se deben evitar los alimentos que se hayan mantenido a temperatura ambiente durante varias horas (buffets, comida en la calle o vendedores ambulantes).
- Las piezas de fruta se consumirán enteras y se pelarán por el propio consumidor o se lavarán con las mismas indicaciones que para las verduras y hortalizas. Los zumos serán embotellados. Se desecharán las frutas cuya piel o cáscara esté dañada.

¹ [Lucha contra las enfermedades transmitidas por el agua en los hogares](#). OMS. 2007

04/02/2020

- Se recomienda no consumir helados y repostería por su fácil contaminación.
 - No consumirá leche o derivados sin que estén debidamente pasteurizados o esterilizados.
 - No se deben tomar alimentos que contengan huevo crudo.
-
- **Enfermedades transmitidas por vectores**
Diversas infecciones especialmente graves son transmitidas por insectos como los mosquitos y otros vectores como las garrapatas. El riesgo de infección puede reducirse adoptando precauciones para evitar las picaduras de insectos. Ejemplos de enfermedades transmitidas por vectores son el paludismo, la fiebre amarilla, el dengue, la encefalitis japonesa, el Chikungunya y las encefalitis transmitidas por garrapatas.
 - **Zoonosis**
Las zoonosis incluyen un gran número de infecciones que pueden ser transmitidas a humanos por mordeduras de animales o contacto con sus fluidos corporales o excrementos contaminados o por el consumo de alimentos de origen animal, especialmente productos cárnicos y lácteos. El riesgo puede reducirse evitando el contacto con cualquier tipo de animal, incluidos los animales salvajes, cautivos y domésticos, en aquellos lugares donde es probable que esté presente la infección. Ejemplos de zoonosis son la rabia, la tularemia, la brucelosis, la leptospirosis y ciertas fiebres hemorrágicas virales.
 - **Mordeduras de animales**
Los animales no domesticados tienden a evitar el contacto con el hombre y la mayoría no atacan a menos que se les provoque, aunque algunos grandes carnívoros son agresivos y pueden atacar. Los animales domésticos con rabia suelen hacerse agresivos y pueden atacar sin provocación.

04/02/2020

En las zonas tropicales, subtropicales y desérticas se debe pedir información a nivel local sobre la posible presencia de serpientes, arañas y escorpiones venenosos. Asimismo, se debe tener en cuenta que la mayoría de las especies venenosas son especialmente activas por la noche. La mordedura de estos animales debe tratarse por un facultativo inmediatamente.

Como medidas preventivas se recomienda:

- Evitar el contacto directo con animales domésticos en zonas donde existe rabia y con todos los animales salvajes y cautivos.
- Tratar inmediatamente la mordedura de cualquier animal lavándola con agua limpia y jabón o desinfectante y buscar asistencia médica.
- Si se prevé un riesgo significativo de exposición se debe comunicar a los facultativos de la Seguridad Social y al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales antes del inicio del viaje.
- Evitar andar descalzo o con sandalias abiertas y pantalones cortos, faldas o vestidos.
- Se deberá tener un cuidado especial sobre todo en el exterior durante la noche.
- Evitar poner los pies y las manos en lugares donde las arañas, serpientes o escorpiones puedan estar escondidos.
- Examinar la ropa antes de ponérsela.
- Dormir con mosquitera.

- **Picaduras de insectos**

En los centros urbanos suele haber menos riesgo de picaduras de insectos, especialmente si se duerme en habitaciones con aire acondicionado. Sin embargo, pueden estar expuestos a los vectores del dengue que son frecuentes en centros urbanos de países tropicales y pican sobre todo durante el día. Los

04/02/2020

trabajadores que se desplacen a zonas rurales o a zonas con bajos niveles de higiene y saneamiento, tienen normalmente un mayor riesgo de exposición a vectores de enfermedades y, por tanto, la protección personal es fundamental. Las actividades nocturnas en el exterior pueden incrementar la exposición a los vectores del paludismo.

El agua representa un papel fundamental en el ciclo vital de la mayoría de los vectores. Por ello, la transmisión de muchas de las enfermedades transmitidas por éstos es estacional, existiendo una clara relación entre la pluviosidad y la presencia de zonas donde se lleva a cabo la reproducción. La temperatura es también un factor fundamental que limita la distribución de los vectores según la altitud y la latitud.

Las garrapatas y ciertos caracoles acuáticos participan en el ciclo vital de transmisión de enfermedades.

Como medidas preventivas se recomiendan las siguientes:

Repelentes de insectos: son sustancias que se aplican en las zonas de piel expuesta o en las prendas de vestir para evitar el contacto entre el ser humano y el vector. Se debe tener cuidado para evitar el contacto con las mucosas y no se deben aplicar sobre la cara, párpados o labios. Tampoco se deben aplicar sobre piel sensible, quemada por el sol o dañada, ni sobre pliegues profundos de la piel y siempre se deben lavar las manos después de su aplicación. Se deben usar cumpliendo estrictamente las instrucciones del fabricante y sin exceder las dosis establecidas. Se deben aplicar después del protector solar si éste último fuese necesario. Los repelentes más apropiados son los que contienen DEET 40-50% o IR 35/35 o icaridina o picaridina cada 6-8 horas. Si se suda mucho o hay mucha humedad ambiental deberá aplicarse con más frecuencia

04/02/2020

Mosquiteras

Las mosquiteras se deben meter por debajo del colchón, asegurándose antes de que no estén rasgadas y que no haya mosquitos en el interior. Deben ser resistentes y los orificios deben tener un tamaño inferior a 1.5 mm. Es recomendable utilizarlas impregnadas en insecticidas.

Difusores y vaporizadores de insecticidas

Sprays en aerosol

Ropas de protección

Pueden ser de ayuda durante las horas del día en que los vectores son activos, siendo fundamental el grosor del material. Los repelentes de insectos aplicados sobre la ropa son eficaces durante más tiempo que sobre la piel. En zonas infectadas por garrapatas y pulgas, deben protegerse los pies con calzado apropiado y metiendo los pantalones por dentro de los calcetines. La ropa será preferentemente de colores claros y sin dejar piel expuesta.

Tabla 3.1 Principales vectores de enfermedades y la enfermedad que transmiten^a

Vectores	Principal enfermedad que transmiten
Caracoles acuáticos	Esquistosomiasis (biliarziasis)
Moscas negras	Ceguera del río (oncocercosis)
Pulgas	Peste (transmitida por pulgas de ratas a humanos) Rickettsiosis
Mosquitos * <i>Aedes</i>	Dengue Fiebre del Valle del Rift Fiebre amarilla Chikungunya

04/02/2020

* <i>Anopheles</i>	Filariasis linfática Malaria
* <i>Culex</i>	Encefalitis japonesa Filariasis linfática Fiebre del Nilo occidental
Moscas de la arena	Leishmaniasis Fiebre de las moscas de la arena (Fiebre <i>Phlebotomus</i>)
Garrapatas	Fiebre hemorrágica de Crimea Congo Enfermedad de Lyme Fiebre recurrente (borreliosis) Enfermedades por Rickettsias, incluyendo fiebres maculosas y fiebre Q Encefalitis transmitida por garrapatas Tularemia
Chinches Triatomine	Enfermedad de Chagas (Tripanosomiasis Americana)
Moscas tse-tse	Enfermedad del sueño (Tripanosomiasis Africana)
<p>^a Basado en la investigación, no existe absolutamente ninguna evidencia de que la infección por VIH pueda ser transmitida por insectos.</p>	

Fuente: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2012

El paludismo o malaria es una enfermedad muy extendida y que afecta prácticamente a todos los países tropicales. Dado que esta enfermedad no tiene vacuna y puede resultar grave e incluso mortal, es importante:

- Ser conscientes del riesgo.
- En muchos lugares la transmisión es estacional y alcanza su máxima intensidad durante la estación lluviosa e inmediatamente después.
- Evitar la picadura de los mosquitos especialmente entre el anochecer y el amanecer. Hay dos métodos de lucha contra los vectores que son eficaces en circunstancias muy diversas: los mosquiteros tratados con insecticidas y la fumigación de interiores con insecticidas de acción residual. En este sentido se recomienda

04/02/2020

alternar los insecticidas recomendados tanto en los mosquiteros como en la fumigación para evitar resistencias.

- Utilizar ropa de protección
- No utilizar perfumes
- Utilizar ropa
- Toma de medicamentos. Dado que el tipo de medicación varía según la zona a visitar y que ninguno de estos medicamentos está desprovisto de efectos secundarios, su prescripción sólo será realizada por un facultativo, en consulta personalizada. En este sentido, hay que tener en cuenta que la posibilidad de contraer paludismo no desaparece de forma absoluta y que el seguimiento estricto de la prescripción pautada por el médico es imprescindible, tanto antes como después del desplazamiento.

Si durante el viaje aparecieran síntomas de paludismo, como fiebre, sudoración y escalofríos, aún tomando la medicación, el trabajador deberá buscar inmediatamente atención médica.

- **Enfermedades de transmisión sexual**

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) se contagian de persona a persona a través de prácticas sexuales inseguras. Se puede reducir el riesgo de infección evitando las relaciones sexuales esporádicas sin protección y mediante el uso de preservativos. Ejemplos de enfermedades de transmisión sexual son la hepatitis B, el VIH/SIDA y la sífilis.

- **Enfermedades transmitidas por la sangre**

Las enfermedades contagiadas a través de la sangre se transmiten por contacto directo con sangre u otros fluidos corporales infectados. Se puede reducir el riesgo de infección evitando:

04/02/2020

- el contacto directo con sangre y fluidos corporales
- el uso de agujas y jeringuillas potencialmente contaminadas para inyecciones u otros procedimientos médicos o cosméticos que penetran la piel (incluidos acupuntura, piercing y tatuajes)
- las transfusiones de sangre no seguras

Algunos ejemplos de enfermedades transmitidas por la sangre son la hepatitis B y C, el VIH/SIDA y el paludismo.

- **Enfermedades transmitidas por el aire**

Transmisión aérea por gotas menores de 5 μ

Ocurre cuando hay residuos contaminados suspendidos ambiente y son respirados. Estos residuos pueden permanecer suspendidos en el aire por algún tiempo. Esta forma de diseminación incluye enfermedades como la tuberculosis pulmonar activa (TB), el sarampión, la varicela, la peste neumónica, legionelosis y fiebres hemorrágicas con neumonía.

Transmisión por gotas mayores de 5 μ

La transmisión ocurre cuando estas gotas, contactan con la mucosa nasal, oral o conjuntival de un individuo susceptible. Las gotas normalmente se generan cuando el individuo infectado tose, se suena o habla. Las enfermedades que se transmiten de esta forma incluyen difteria, gripe, meningitis, parotiditis, tos ferina y SRAS.

- **Enfermedades transmitidas por el suelo**

Las enfermedades transmitidas por el suelo incluyen las causadas por formas latentes (esporas) de agentes infecciosos que pueden provocar infección por contacto con heridas abiertas en la piel (pequeños cortes, arañazos, etc.). Puede reducirse el riesgo de infección protegiendo la piel del contacto directo con el

04/02/2020

suelo en lugares donde es probable que haya presente infecciones. Ejemplos de enfermedades bacterianas transmitidas por este medio son el carbunco y el tétanos. Ciertas infecciones parasitarias intestinales, como la ascariasis y la trichuriasis, son transmitidas a través del suelo y la infección puede ser resultado del consumo de verduras contaminadas. Las infecciones por hongos pueden ser adquiridas mediante inhalación a partir del suelo contaminado.

- **Aguas recreativas**

Se debe evitar el contacto con agua dulce, como lagos, zonas de regadíos, acequias, arroyos y ríos de corriente lenta ya que puede haber riesgo de ingestión, inhalación o contacto con bacterias, hongos, parásitos y virus patógenos, mordeduras de animales o de picaduras de mosquitos u otros insectos vectores de enfermedades infecciosas.

Asimismo, puede haber riesgo de intoxicaciones o envenenamiento por contacto con agua contaminada con sustancias químicas, plancton tóxico, etc.

Las aguas recreativas, también pueden suponer riesgo de ahogamiento y lesiones, choque térmico, etc.

- **Hábitos higiénicos**

- El calzado será amplio y ventilado para evitar infecciones por hongos.
- Usar ropa que cubra la mayor parte del cuerpo, especialmente durante las horas de mayor actividad de los mosquitos.
- Se aconseja sacudir las sábanas y mantas antes de acostarse, así como la ropa y el calzado antes de vestirse, por si algún insecto u otro animal se hubiera ocultado en ellos.
- En caso de ropa secada al aire, es conveniente plancharla con mucho calor.
- Se recomienda llevar las uñas cortas.

04/02/2020

- El lavado de manos se debe realizar frecuentemente y su duración será de al menos 40 segundos.



- **Vacunas²**

Esta información ha de actualizarse en la página del Ministerio de Sanidad. En el momento de redactar este protocolo:

Vacunas obligatorias

- ***Vacuna contra la Fiebre Amarilla.***

Es una enfermedad vírica de declaración internacional obligatoria en algunos países aunque independientemente de su obligatoriedad es recomendable siempre para desplazamientos a África y América del sur. Esta enfermedad se transmite por la picadura de un mosquito infectado. No se recomienda en trabajadores con alteraciones inmunitarias y no está indicada durante el primer trimestre de embarazo.

² <https://www.mssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/consejos.htm>

04/02/2020

Vacunas recomendadas

○ ***Vacunación contra la Meningitis Meningocócica***

Los países de mayor incidencia se encuentran en África Subsahariana, también se han producido brotes en el sudeste asiático (India, Nepal) y Oriente Medio. Es exigida en Arabia Saudí.

○ ***Vacuna contra la poliomielitis***

Se suele exigir en países libres de poliomielitis a los viajeros que proceden de países con notificación de presencia (África, Oriente Medio y Sudeste Asiático).

○ ***Cólera***

Es una enfermedad bacteriana intestinal aguda que se transmite por agua y alimentos contaminados. Las zonas endémicas se encuentran principalmente en África, Centro y Sudamérica y Sudeste Asiático. Es una enfermedad “cuarentenable” de declaración obligatoria. El riesgo de contraer esta enfermedad es muy bajo siempre que se tomen de forma rigurosa las medidas higiénicas relativas al uso y al consumo de agua y alimentos.

○ ***Fiebre tifoidea***

Es una enfermedad bacteriana que se transmite por agua y alimentos contaminados. Las zonas endémicas se encuentran principalmente en África, Centro y Sudamérica, Oriente Medio y Sudeste Asiático. La efectividad de la vacuna es baja por lo que la mejor forma de prevenirla es que se tomen de forma rigurosa las medidas higiénicas relativas al uso y al consumo de agua y alimentos.

04/02/2020

- **Hepatitis A**

Es una enfermedad vírica que se transmite de persona a persona y por la ingestión de alimentos y bebidas contaminadas. Las áreas de alta incidencia son África, Asia, Centro y Sudamérica, zona mediterránea y Europa del este. Se recomienda a los viajeros menores de 30 a 35 años, procedentes de zonas de baja incidencia.

- **Hepatitis B**

Es una enfermedad vírica que se transmite por vía sexual, transfusiones sanguíneas con sangre contaminada o por material contaminado (jeringas, tatuajes). Es endémica en toda África, gran parte de América del Sur, Europa oriental, Mediterráneo oriental, sudeste asiático, China e Islas del Pacífico, excepto Australia, Nueva Zelanda y Japón. En la mayor parte de estas regiones son portadores crónicos del virus del 5 al 15% de la población. Se recomienda a los viajeros que vayan a permanecer más de 6 meses en zonas endémicas o viajen con frecuencia.

- **Rabia**

Es una enfermedad vírica aguda que afecta al sistema nervioso central y se transmite al hombre por contacto directo (mordedura, secreción) con determinadas especies de animales (perros, gatos, zorros, murciélagos, mofetas, etc.) Es endémica en muchos países en desarrollo, en alguno de ellos llega a ser un importante problema de salud pública como en África subsahariana, Bangladesh, Bolivia, China, Colombia, Ecuador, Etiopía, Filipinas, Guatemala, India, Méjico, Perú, Sri Lanka, Vietnam o Tailandia. Se recomienda la vacunación pre-exposición en viajes de más de 1 mes a zonas rurales de alta endemia o cuando se realicen actividades especiales (personal de laboratorio, veterinarios, etc).

04/02/2020

- **Tétanos**

Es una enfermedad producida por una toxina de una bacteria que penetra en el organismo a través de heridas o erosiones en piel o en mucosas, por lo que es fundamental que ante cualquier herida la limpieza y desinfección sea concienzuda. Su distribución es universal. La vacunación se recomienda a todas las personas

Otras vacunas

Existen otras vacunas que sólo son aconsejables en casos especiales, en los que hay que valorar individualmente las características y la duración del viaje, las condiciones sanitarias del país de destino, la edad y la situación clínica del viajero. Estas pueden ser: encefalitis primario estival, encefalitis japonesa, neumococo, difteria, gripe, etc.

- **Botiquín y artículos de aseo**

Es necesario llevar botiquín médico a aquellos destinos donde pueda haber riesgos significativos y donde no es segura la disponibilidad local de medicamentos. En él se incluirán, medicamentos básicos, artículos de primeros auxilios, medicamentos habituales del trabajador y si es necesario algún medicamento especial, un certificado médico firmado y en inglés declarando que el viajero necesita dicha medicación. Algunos países además solicitan que dicho certificado esté firmado también por la administración sanitaria.

Los artículos de aseo también deben llevarse en cantidad suficiente para todo el viaje, a menos que esté asegurada su disponibilidad en el destino. Entre ellos se incluirán productos para el cuidado dental, cuidado de los ojos (incluidas las lentes de contacto), cuidado de la piel e higiene personal, incluyendo jabón alcalino para lavar heridas.

El botiquín básico contendrá:

- Artículos para primeros auxilios:

04/02/2020

- Esparadrapo adhesivo.
 - Antiséptico para heridas o jabón alcalino.
 - Vendas.
 - Tijeras.
 - Imperdibles.
 - Gotas oculares emolientes (lubricantes).
 - Repelente de insectos.
 - Tratamiento para las picaduras de insectos.
 - Antihistamínicos en comprimido.
 - Descongestionante nasal.
 - Sales de rehidratación oral.
 - Analgésico simple (ej. paracetamol).
 - Apósitos esterilizados.
 - Termómetro clínico.
 - Protectores solares.
 - Tapones para los oídos.
 - Pinzas.
 - Tiritas para pequeñas heridas
- Artículos complementarios según el destino y las necesidades individuales:
- Medicación para problemas de salud pre-existentes.
 - Medicación contra la diarrea (incluir un agente antisecretor, un fármaco antidiarréico y sales de rehidratación oral, con las correspondientes instrucciones por escrito respecto a su uso).
 - Antibióticos que cubran las infecciones de mayor frecuencia (diarrea del viajero, infecciones de piel, tracto respiratorio y urinario, etc.)
 - Ungüento antibacteriano
 - Polvos antifúngicos
 - Medicación antipalúdica

04/02/2020

- Mosquiteras e insecticida para los tejidos (ropa, redes, cortinas)
- Cantidad suficiente de preservativos y contraceptivos orales
- Jeringuillas y agujas estériles
- Desinfectante de agua
- Gafas de repuesto o lentillas de repuesto
- Líquido para limpieza de lentillas
- Otros artículos en función del destino y la duración.

4. RIESGO “IN ITINERE” Y “EN MISIÓN”

4.1. Definiciones

- **Riesgo “in itinere”**. Toda lesión corporal que el trabajador sufra al ir y volver con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta ajena.
- **Riesgo “en misión”**. Toda lesión corporal que el trabajador sufra durante el trayecto que realiza un trabajador en cumplimiento de una tarea (misión) encargada por la empresa dentro de su jornada laboral.

4.2. Viajes en avión

Los riesgos asociados con el viaje en avión se pueden minimizar si el trabajador lo planifica cuidadosamente y adopta algunas sencillas precauciones antes, durante y después del vuelo.

Debido a que la presión del aire en cabina es relativamente baja, la cantidad de oxígeno en sangre se reduce en comparación con la que se tiene a nivel del mar. Los pasajeros con determinados problemas médicos, especialmente enfermedades del corazón y del pulmón y afecciones de la sangre tales como anemia, pueden no tolerar bien este reducido nivel de oxígeno (hipoxia).

Asimismo, la sensación de “taponamiento” en los oídos está causada porque el aire escapa desde el oído medio y los senos durante el ascenso del avión. Normalmente esto

04/02/2020

no se considera un problema. Conforme el avión desciende de altitud antes del aterrizaje, el aire debe fluir de nuevo hacia el oído medio y los senos, con el fin de igualar las diferencias de presión. Si esto no ocurre, se puede tener la sensación de que los oídos o los senos están bloqueados y producirse dolor. Tragar, masticar o bostezar (“destaponar”) normalmente aliviará las molestias. Si el problema persiste a pesar de usar estos métodos, generalmente ayuda realizar con fuerza una corta espiración manteniendo la nariz y la boca cerradas. Las personas con infecciones de oído, nariz, operaciones abdominales, o cirugías en general, deben comunicar al médico de trabajo esta circunstancia.

Otros factores de riesgo que se pueden presentar, sobre todo en viajes de más de 4 horas son la inmovilidad, problemas circulatorios y Trombosis Venosa Profunda (TVP). Los trabajadores con problemas pulmonares previos, que tomen anticonceptivos orales, cirugía reciente, cáncer, etc. deben previamente al viaje comunicar al Médico de Trabajo cualquiera de estas circunstancias. Una medida preventiva razonable, llevar en el viaje ropa cómoda, holgada, realizar ejercicios en el asiento y moverse, por ejemplo cada 2 ó 3 h.

El “jet lag” no puede prevenirse pero hay formas de reducir sus efectos como son: descansar antes de la partida, tomar comidas ligeras y limitar el consumo de alcohol, organizar los horarios de salida, etc.

Los trabajadores que tomen medicación con un horario estricto (insulina, etc) y las mujeres embarazadas deben comunicar esta circunstancia al Médico de Trabajo del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales antes de viajar.

4.3. Viajes por mar

El Reglamento Sanitario Internacional revisado (2005) regula los requisitos sanitarios para las operaciones de los barcos. Hay normas mundiales con respecto a la vigilancia de enfermedades y saneamiento en barcos y puertos, así como a la respuesta a enfermedades infecciosas.

04/02/2020

En general, las enfermedades que se pueden presentar son trastornos gastrointestinales y mareos que pueden solucionarse en general, con los facultativos de abordó.

4.4. Viajes en automóvil

Si es necesario un vehículo para realizar desplazamientos laborales, una buena opción es contratar el modelo más popular de la región. Antes de su contratación se debe solicitar comprobante de que se le hayan realizado todos los controles básicos (neumáticos, nivel de aceite, frenos, rueda de repuesto, gato, herramientas, etc.). Una vez se haya elegido, se aconseja tomar una fotografía en la que se aprecien sin dificultad el conductor del vehículo, la marca y la matrícula para enviarla por ejemplo, a un contacto en España.

4.5. Viajes por el interior del país de destino

Se desaconseja cualquier tipo de desplazamiento a zonas remotas de países en desarrollo a menos que los organismos oficiales españoles estimen específicamente que son seguros.

No se recomiendan los desplazamientos por ocio en el interior de los países en vías de desarrollo.

Se recomienda que los desplazamientos de tipo laboral se reduzcan al mínimo posible sobre todo aquellos que se realizan fuera de la ciudad de destino.

Aun así, se recomiendan las siguientes medidas preventivas:

- El órgano de cooperación de la zona debe aprobar el desplazamiento y estar informado de todos los pormenores del trayecto (zona del desplazamiento, ruta, horario previsto, conductor, vehículo, etc).
- Evitar viajar de noche y no conducir nunca sólo
- Los vehículos serán cerrados.
- Se debe llevar un GPS
- Se debe desconfiar de los falsos accidentes

04/02/2020

- El vehículo llevará cantidad suficiente de combustible para repostar en zona segura.

5. RIESGO PSICOSOCIAL³

5.1. Fobia a volar

Las personas que sufren ataques de pánico pueden sentirse más cómodas en un asiento del pasillo del avión. No se recomienda el consumo de cafeína, e incluso algunos medicamentos para el resfriado ya que pueden agravar los síntomas.

5.2. Choque cultural y choque cultural inverso

Durante los viajes a menudo nos encontramos con una nueva cultura que requiere la adaptación a las diferentes costumbres, estilos de vida e idiomas. Adaptarse a la nueva cultura es particularmente importante cuando se viaja por un largo período. El cambio cultural puede provocar en algunas personas un cierto peligro denominando «choque cultural». Esta condición se produce cuando las personas se encuentran de repente en una nueva cultura en la que se sienten totalmente ajenos. También pueden aparecer conflictos internos sobre qué estilos de vida mantener o cambiar o cuáles de los nuevos estilos de vida adoptar.

Los síntomas reactivos son comprensibles e incluyen ansiedad, depresión, aislamiento, miedo y un sentimiento de pérdida de identidad durante el periodo de adaptación. El auto-entendimiento, el paso del tiempo y el apoyo de colegas normalmente ayudan a reducir el estrés asociado con la adaptación a nuevas culturas y experiencias desconocidas. Participar en las actividades de la nueva comunidad y tratar de conocer a los compañeros de trabajo puede disminuir el choque cultural.

Volver a casa también puede ser un desafío psicológico para las personas que se han desplazado durante un período prolongado de tiempo, especialmente si los viajes han

³ Viajes internacionales y salud. Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. 2012

04/02/2020

sido particularmente agradables o si su vida futura se espera que sea menos emocionante y satisfactoria. Algunos viajeros más jóvenes o en los que han estado mucho tiempo fuera de su país, pueden mostrar un fuerte deseo de permanecer en la nueva cultura y un temor a volver a casa. En otros, existirá un sentimiento de pérdida y duelo, cuando los viajeros y sus familiares se den cuenta de que las cosas han cambiado, como resultado de sus diferentes experiencias han madurado de forma distinta. Puede dar lugar a sentimientos de sorpresa, frustración, confusión, ansiedad y tristeza, a menudo denominado “choque cultural inverso”. A veces, amigos y familiares se pueden sentir dolidos y sorprendidos por la reacción de aquellos que han regresado. El auto-entendimiento y la capacidad de explicar la situación pueden ayudar a comenzar de nuevo con las relaciones.