

Para la buena salud

Viajar saludablemente

Hubo una época en que viajar en avión a Francia y visitar la Torre Eiffel se consideraba una gran aventura. En la actualidad este viaje es bastante común, y el itinerario de un verdadero viajero por el mundo parece incompleto sin una excursión a los sitios más picantes y exóticos, desde Armenia hasta Surinam y Zambia. Sin embargo, estos destinos vienen acompañados de un escenario médico mucho más complejo, con un gran aumento en el riesgo de lesiones por accidentes y enfermedades infecciosas.

Si a usted le picó el gusanillo de viajar, tendrá mayores posibilidades de evitar los males del viajero como la malaria y la disentería, si toma algunas precauciones previas al viaje. Nuestros expertos médicos pueden brindarle la información necesaria para que usted evite muchas de las enfermedades de los viajes internacionales. [Haga clic aquí](#) para consultar más información sobre:

- **Vacunas previas al viaje** Si usted tiene planeado un viaje al exterior, es posible que deba aplicarse algunas vacunas. Pero piense con anticipación. Algunas vacunas deben aplicarse un mes, o incluso seis meses, antes de su partida al extranjero.
- **Cómo evitar el dolor de espalda del viajero** Ya sea por cargar con el equipaje, acarrear a los niños o por desplomarse en un auto lleno de gente o en el asiento del avión, su espalda tolera mucha tensión durante las vacaciones.

Todo puede contribuir para que usted sea un doloroso caso de espalda del viajero. Aprenda a evitarlo.

- **Las vacunas no protegen de los accidentes ni de los ataques cardíacos** Las lesiones por accidentes, ya sea por caerse de un acantilado en Katmandu o por un accidente de autobús en Ankara, representan el 22 por ciento de las muertes en el extranjero.
- **Cómo evitar las enfermedades transmitidas por mosquitos** De los más de 1,200 casos de malaria que cada año tratan los médicos en los Estados Unidos, prácticamente todos fueron contraídos en el exterior, según Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) del gobierno de los Estados Unidos.
- **Cómo sobrellevar la diarrea del viajero** La queja más frecuente entre los viajeros por el mundo es la diarrea. Aunque por lo general no es mortal, puede causar estragos en sus planes de viaje. Sus efectos a veces duran días o semanas, y usted puede sufrir deshidratación y letargo.
- **Picaduras en el mar** Cuando sus viajes lo lleven al mar deberá cuidarse de numerosos peligros, entre ellos la medusa, el "man-o-war" ("hombre de guerra", otra especie de medusa venenosa) y las erupciones producidas por el piojo de mar.

Reimpreso con autorización de Aetna IntelliHealth® y la Escuela de Medicina de Harvard (www.intelihealth.com). El contenido médico fue revisado por la Facultad de la Escuela de Medicina de Harvard. Copyright 1996 – 2005.

Si desea información adicional, la encontrará en el sitio web de información de salud para el consumidor de Aetna, Aetna IntelliHealth®, en <http://www.intelihealth.com/IH/ihlH/WSIHW000/9273/20886/229189.html?d=dmContent&b=>.

Este mensaje sólo tiene propósitos informativos, no constituye consejo médico, y no pretende sustituir la atención médica apropiada que brinda un médico.

Aetna es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios proporcionados por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna. Entre las compañías Aetna que ofrecen, aseguran o administran cobertura de beneficios se incluyen: Aetna Health Inc., Aetna Health of California Inc., Aetna Health of the Carolinas Inc., Aetna Health of Illinois Inc., Aetna Health Insurance Company of New York, Corporate Health Insurance Company y/o Aetna Life Insurance Company.

En Aetna, creemos que no hay nada más importante que su salud. Por eso nos complace entregarle información que lo ayudará a controlar su salud.

Siga leyendo para aprender más.

Infórmese sobre síntomas, tratamientos y otras precauciones.

- **Viajar con diabetes** En la mayoría de los casos, para que un viaje resulte placentero y razonablemente libre de preocupaciones, todo lo que se necesita es una cuidadosa planificación y un poco de reflexión.
- **Alergias y asma durante el viaje** Si usted padece de alergias o de asma, aprenda una lección de los Boy Scouts: esté siempre listo.

Si desea un resumen de información específica de la región que planea visitar, [haga clic aquí](#).

Visite su sitio web personal de autoservicio para suscriptores

Su sitio seguro para suscriptores en Internet, Aetna Navigator™, está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Utilícelo para realizar transacciones comunes relacionadas con sus planes médicos, dentales, medicamentos con receta o planes de cuentas flexibles de gastos (FSA) de Aetna. Puede enviar mensajes en línea a Servicio al Cliente de Aetna, y tener acceso a información de reclamaciones, cobertura e información general de salud, así como a herramientas de apoyo para la toma de decisiones. Regístrese e ingrese a Aetna Navigator en www.aetna.com.

Queremos que usted sepaSM



www.aetna.com