

# ANTES DE VIAJAR

Los viajes internacionales, en particular los que tienen como destino a países en desarrollo y áreas rurales, pueden presentar más riesgo para su salud. Los riesgos van a depender del lugar a visitar, las actividades que realizará, el estado de salud y las vacunas que haya recibido. No importa dónde planifique ir, debe recibir las vacunas recomendadas para reducir la probabilidad de contraer y propagar alguna enfermedad.

## Recuerde:

- Consultar con su médico de 4 a 6 semanas, mínimo, antes de su viaje internacional para completar cualquier serie de vacunas y para darle tiempo a su cuerpo para que pueda desarrollar la inmunidad.
- Infórmese sobre los medicamentos que podría necesitar para su destino.
- Conozca las enfermedades específicas a las que puede estar a riesgo durante su viaje.
- Tenga cuidado con lo que coma y beba durante todo su viaje.
- Use repelente de insectos.
- Lávese las manos, siempre que pueda, con agua y jabón y de no ser posible utilice desinfectante de manos a base de alcohol.
- Evite tocar los animales (monos, perros y pájaros).
- Si está embarazada, asegúrese que su destino no es un área con riesgo de zika.

Su salud es importante, infórmese sobre las vacunas necesarias al realizar un viaje al extranjero.

MIRE LA INFOGRAFÍA  
EN LA SIGUIENTE PÁGINA >>>

# FOOD & BEVERAGE SAFETY FOR THE INTERNATIONAL TRAVELER

# What's Safer & What's Not

Unclean food and water can cause travelers' diarrhea and other diseases. Travelers to developing countries are especially at risk. In otherwise healthy adults, diarrhea is rarely serious or life-threatening, but it can certainly make for an unpleasant trip. Take steps to avoid diarrhea when you travel.

**TRAVELERS' HEALTH**  
TRAVEL SAFE. TRAVEL SMART

**CDC**  
U.S. Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention



Water, sodas, or sports drinks that are bottled and sealed (carbonated is safer)

Hot coffee or tea

Food from a factory sealed package or container

Pasteurized dairy products like milk

"Dry" foods like bread or crackers

Hard-cooked eggs

Meat that is cooked all the way through

Fruits and vegetables you have washed in clean water or peeled yourself

Food that is cooked and served hot

Fountain drinks

Unpasteurized dairy products

Food served at room temperature

Raw or undercooked (rare) meat or fish

Unwashed or unpeeled raw fruits and vegetables

Water or ice made from the tap or a well

Flavored ice or ice pops

Food from street vendors

"Bushmeat" (monkeys, bats, or other wild game)

Salads

Raw or soft-cooked (runny) eggs