

MÉXICO

RECOMENDACIONES PARA EL VIAJE



Vacunaciones

VACUNAS OBLIGATORIAS

No hay vacunas obligatorias.

VACUNAS RECOMENDADAS

No hay vacunas recomendadas.

Recomendaciones sanitarias generales para viajar a México

MUY IMPORTANTE: es absolutamente conveniente viajar provisto de un seguro médico lo más amplio posible, con cobertura extensiva de gastos médicos durante toda la estancia y que incluya la **repatriación o evacuación médica a España**. **los turistas españoles no están cubiertos por la seguridad social española** (la atención médica no está incluida en el convenio entre España y México. Existe atención médica de calidad en el país, pero es muy cara y deberá pagarla el interesado si carece de seguro médico.

Aunque se esté provisto de seguro médico, es habitual que deba pagarse el tratamiento por adelantado, por exigencia del hospital y que el interesado deba pedir posteriormente el reembolso a la compañía responsable del seguro. Existen buenos hospitales privados en las capitales de los Estados y principales ciudades. En el caso del D.F. hay varios hospitales privados con excelente equipamiento y médicos (aunque caros): Hospital Español, Hospitales Ángeles, Hospital Inglés (o ABC), etc. En Monterrey, se recomienda acudir a Christus Muguerza, San José, OCA, etc.

En el caso de Cancún y zonas turísticas próximas, el hospital privado recomendado es Hospitén.

En general, las condiciones sanitarias son bastante buenas, si bien se recomienda beber siempre agua embotellada, evitar las comidas en puestos callejeros y desinfectar bien frutas sin pelar y verduras.

En el D.F. se presentan con frecuencia elevados índices de contaminación atmosférica. Pueden consultarse la siguiente página web

La Ciudad de México se encuentra a unos 2.300 metros sobre el nivel del mar, lo que puede afectar a personas que sufren cardiopatías.

Más información:

> <http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=40>

Recomendaciones sanitarias generales para viajes internacionales

Las personas afectadas por enfermedades crónicas subyacentes deben pedir consejo médico antes de organizar un viaje. Entre las enfermedades que incrementan los riesgos sanitarios durante el viaje se incluyen las siguientes:

- Enfermedades cardiovasculares
- Hepatitis crónica
- Enfermedades intestinales inflamatorias crónicas
- Enfermedad renal crónica que requiere diálisis
- Enfermedades respiratorias crónicas
- Diabetes mellitus
- Epilepsia
- Inmunosupresión debida a medicación o a infección por VIH
- Enfermedad tromboembólica previa
- Anemia severa
- Trastornos mentales graves
- Cualquier dolencia crónica que requiera intervención médica frecuente
- Trasplantes
- Condiciones oncológicas
- Afecciones hematológicas crónicas

Cualquier viajero afectado por una enfermedad crónica debe llevar consigo la medicación necesaria para todo el tiempo que dure el viaje. Todos los medicamentos, especialmente los que requieren receta, deberán llevarse guardados en el equipaje de mano dentro de sus envases originales con las etiquetas visibles. Como precaución ante pérdida o robo es aconsejable llevar la medicación por duplicado en el equipaje facturado. Debido a la intensificación de la seguridad aérea, los objetos cortantes y los líquidos en cantidades superiores a los 100 ml deben permanecer en el equipaje facturado.

El viajero deberá llevar consigo el nombre y datos de contacto de su médico junto con los otros documentos de viaje, e información sobre su situación médica y tratamiento, además de los detalles sobre la medicación (incluidos los nombres genéricos de los medicamentos) y las dosis prescritas. Esta información debe igualmente guardarse en formato electrónico para poder recuperarse a distancia (por ejemplo en una base de datos segura). También es necesario llevar un informe del médico, certificando la necesidad de los medicamentos u otro material sanitario (ej. jeringuillas) que lleve el pasajero, que pudiera ser solicitado por los oficiales de aduanas y/o personal de seguridad.

Responsabilidad del viajero

Los viajeros pueden obtener una gran cantidad de información y consejos de los profesionales sanitarios y de la industria de los viajes, para ayudarles a prevenir problemas de salud mientras se encuentren en el extranjero. Sin embargo, los viajeros son responsables de su salud y bienestar durante el viaje y a su regreso, así como de prevenir el contagio de enfermedades transmisibles a otros. A continuación se detallan las principales responsabilidades que ha de asumir el viajero:

- La decisión de viajar
- Reconocer y aceptar los riesgos asociados
- Buscar consejo médico con tiempo suficiente, preferiblemente 4-8 semanas antes del viaje
- Cumplir las vacunaciones recomendadas y las prescripciones sobre otras medicaciones y medidas sanitarias
- Realizar una cuidadosa planificación antes de la partida
- Llevar consigo un botiquín médico conociendo su manejo
- Contratar un seguro con la cobertura adecuada
- Adoptar precauciones antes, durante y después del viaje
- Conseguir un informe del médico sobre los medicamentos con receta, jeringuillas, etcétera, que va a llevar consigo
- Hacerse responsable de la salud y el bienestar de los niños que le acompañen
- Adoptar precauciones para evitar transmitir cualquier enfermedad infecciosa a otras personas durante y después de viaje
- Informar detalladamente a un médico sobre cualquier enfermedad al regreso, incluida la información sobre todos los viajes recientes
- Mostrar respeto por el país anfitrión y su población
- Evitar contactos sexuales sin protección y practicar un comportamiento sexual responsable