



Información al viajero sobre la **MALARIA** o **PALUDISMO**.

¿Qué es la malaria?

La malaria o paludismo es una enfermedad infecciosa producida por parásitos (protozoos) denominados *Plasmodium*.

¿Cómo se adquiere la malaria?

La malaria se adquiere a través de la picadura de mosquitos previamente infectados. Los mosquitos que transmiten la infección son del género *Anopheles*, habitualmente pican durante las horas de poca luz: al atardecer, durante la noche y al amanecer. Estos mosquitos habitan tanto en áreas urbanas como rurales situadas a menos de 2.000 metros de altura. En la época de lluvias el número de mosquitos aumenta considerablemente y por tanto el riesgo de sufrir picaduras y adquirir la infección.

¿En qué países hay riesgo de adquirir malaria?

Los países con riesgo de adquirir malaria se distribuyen en zonas tropicales y subtropicales, a ambos lados de la línea del ecuador (ver mapa). Si bien, en todos estos países hay riesgo de adquirir la infección, las áreas con mayor riesgo están en África subsahariana, Papua Nueva Guinea, Sudeste asiático y el subcontinente indio.



Países donde hay riesgo de adquirir malaria (en negro y gris). Fuente CDC.

¿Cómo se manifiesta la malaria?

La malaria puede aparecer a partir de la primera semana de entrar en una zona endémica (con riesgo de malaria), pero hay casos que se manifiestan meses después de haber estado en una zona de riesgo. La enfermedad se caracteriza por fiebre alta, escalofríos, dolor de cabeza, sudores y dolores generalizados. Algunos pacientes experimentan los síntomas con una periodicidad, cada 2 o 3 días, pero otros tienen fiebre persistente. Si la enfermedad no se diagnostica y se trata adecuadamente puede evolucionar de forma rápida y con riesgo para la vida. La aparición de alteraciones en el nivel de conciencia, convulsiones, coma, dificultad para respirar o hemorragias son signos de mal pronóstico que requieren la actuación médica inmediata.

¿Cómo afecta la enfermedad a los niños y a las mujeres embarazadas?

La malaria en los niños menores de cinco años y en las mujeres embarazadas tiene una mayor gravedad. Además son frecuentes los abortos y partos prematuros. También la enfermedad en



más grave en los primeros dos meses después del parto. Por ello se recomienda evitar los viajes a zonas de riesgo. Si no es posible evitar estas zonas es fundamental que se tomen todas las medidas preventivas.

¿Cómo se puede prevenir la malaria?

La malaria puede prevenirse haciendo dos cosas: 1) evitando las picaduras de mosquito y 2) tomando la medicación preventiva (profiláctica). Sin embargo, a pesar de hacer correctamente estas dos medidas es posible adquirir la infección ya que la protección nunca llega a ser del 100 %.

¿Cómo se pueden evitar las picaduras de mosquito?

Las principales recomendaciones para evitar las picaduras de mosquitos son:

1. Vestir ropas de color claro (blanco, crema) que cubran la mayor superficie de la piel (mangas largas, pantalón largo, calcetines, gorro).
2. Utilizar un repelente cutáneo en las zonas de piel expuestas. El repelente más eficaz contiene DEET. No se debe aplicar sobre heridas, ojos, boca ni en las manos de los niños pequeños.
3. Dormir en habitaciones con aire acondicionado o con mosquiteras en las ventanas y puertas. Si esto no es posible se recomienda dormir con una mosquitera que cubra toda la cama, bien remetida por debajo del colchón. La mosquitera puede haber sido tratada con un baño de repelentes (permetrinas) o rociada con un spray antimosquitos.
4. Utilizar dispositivos eléctricos (pastillas o líquido) para ahuyentar los mosquitos. Los dispositivos que funcionan con ultrasonidos o las espirales de humo son menos eficaces.
5. Rociar la habitación con un repelente antimosquito en spray horas antes de acostarse.
6. Estas recomendaciones se deben seguir fundamentalmente durante las horas de poca luz.

¿Qué medicinas pueden evitar la malaria?



Existen varias medicinas eficaces para prevenir la malaria. Su médico le dirá cuáles son las más indicadas para su viaje y su situación personal. Debe recordar que los medicamentos se deben tomar dos semanas antes de entrar en la zona de malaria, todo el tiempo que esté que ella y cuatro semanas después de haber salido de ella. Es fundamental tomar la medicación como le indicará el médico.

Aunque los medicamentos suelen ser muy eficaces debe recordar que, a pesar de haberlos tomado correctamente, si a la vuelta de un viaje o durante el mismo tiene fiebre puede tratarse de malaria.

¿Existe una vacuna para la malaria?

Todavía no hay una vacuna comercializada, aunque se está investigando activamente en conseguirla.

¿En caso de tener fiebre y sospecha de malaria qué debo hacer?

Si viaja a una zona remota, donde con dificultad va encontrar asistencia médica, es probable que su médico le haya recomendado adquirir una medicación para tratar un posible episodio de malaria (autotratamiento). Si no es este su caso debe ponerse en contacto lo antes posible con un centro médico y advertir que ha estado en una zona con riesgo de malaria.

Si tiene alguna duda o quiere ampliar más esta información no dude en consultarnos.

¡FELIZ VIAJE!