

ENFERMEDADES COMUNES QUE AFECTAN A VIAJERAS (GÉNERO FEMENINO):

Diarrea del viajero

Infecciones respiratorias

Infecciones del tracto urinario

Lesiones

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD:

Esta guía de bolsillo se ha realizado con fines educativos únicamente. No sustituye el consejo médico profesional. En caso de tener cualquier duda o pregunta en relación a los temas aquí descritos, consulte a su especialista médico.

© Copyright 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd.
Todos los derechos reservados

El número de mujeres que viaja al extranjero por motivos de negocio aumenta cada año

Una encuesta de 2015 reveló que

El **56%**

de viajeras tuvieron una enfermedad mientras estaban en el extranjero; los problemas gastrointestinales fueron los más comunes.

El **80%**

de viajeras se han preocupado por su seguridad personal mientras estaban en el extranjero, siendo los crímenes con motivo económico los que despertaron mayor preocupación.

El **11%** ha sufrido una enfermedad a causa de un insecto (por ejemplo, dengue, malaria)

El **9%** se quedó sin medicación durante su viaje

El **9%** fue mordido por un animal

Según las estadísticas, las viajeras de género femenino tienen **MÁS PROBABILIDADES de haber experimentado:**

1. Estrés psicológico
2. Reacción a medicamentos
3. Problemas dentales

CONSEJOS DE SALUD AL VIAJAR



INVESTIGUE los riesgos para la salud de su destino.



Tenga una revisión con su **DOCTOR** y **DENTISTA** antes de viajar.



Compruebe que sus **VACUNAS** están al día.



Asegúrese de **CONTROLAR** los brotes de enfermedades contagiosas.



Lleve un kit de **PRIMEROS AUXILIOS**.



Conserve toda la medicación en su **EMBALAJE ORIGINAL**. Lleve una **COPIA** de su prescripción con el medicamento.

GUÍA DE RIESGOS DE VIAJE PARA MUJERES



CONSEJOS DE SEGURIDAD AL VIAJAR

No importa en qué lugar del mundo se encuentre, ya que los mismos **PRINCIPIOS DE SEGURIDAD** son aplicables. Es importante **ENTENDER** los riesgos y peligros, y **REDUCIR** el riesgo tanto como sea posible.

CONOZCA A DÓNDE VA A IR.

FAMILIARÍCESE con su lugar de destino.

PLANIFIQUE.

PLANIFIQUE su viaje de antemano.

RESERVE POR ADELANTADO.

ONLINE cuando sea posible.

CONOZCA LO QUE PUEDE OCURRIR

LAS AMENAZAS DE SEGURIDAD PRINCIPALES del país al que viaja.



TENGA CONFIANZA

y manténgase en calma en situaciones inciertas.

Use su

SENTIDO COMÚN



Aprenda a decir:

NO. GRACIAS.

MANTÉNGASE ALERTA

de sus alrededores.



INTEGRACIÓN

No llame la atención.

VESTIMENTA

Vístase conforme a la cultura de los países.



Conserve copias de la documentación importante separada de los originales.



Lleve siempre encima su pasaporte.



No lleve demasiado dinero en efectivo.



Conserve dinero extra escondido separadamente.



Use tarjetas de crédito y de viaje.



No lleve joyas caras.



EVITE VIAJAR

a pie o sola cuando sea posible.



NO COMPARTA UN TAXI CON EXTRAÑOS.

Confíe en el taxi del hotel si tiene la posibilidad.



INTENTE LLEGAR AL DESTINO ANTES DEL ANOCHECER.

Evite conducir por la noche.



PROGRAME EL TELÉFONO MÓVIL CON CONTACTOS IMPORTANTES.

Asegúrese de que su batería está siempre cargada.



COMPARTA con alguien en casa su itinerario.



PRESTE ATENCIÓN a las tradiciones y costumbres locales.