



¡EN
COOPERACIÓN
NOS MOVEMOS!

Estamos en:

Edificio Trinitarios.
C/ Trinidad, 1
28801 Alcalá de Henares (Madrid)

Teléfono: (+34) 91 885 50 86/5513

E-mail: coordina.cooperacion@uah.es

Web: <https://www.uah.es/es/vivir-la-uah/participacion/cooperacion-voluntariado/>



VIAJA SEGURO

Salir a terreno con el fin de poder realizar las actividades previstas desarrolladas tiempo atrás en un papel o evaluar en terreno cómo se están realizando los proyectos largamente planificados es quizá una de las mayores motivaciones que encuentran docentes y estudiantes en el desarrollo de un proyecto. El contacto con otras poblaciones y culturas, sabernos hacer entender y que nos entiendan, trabajar para implementar algo que funciona, que es útil para las poblaciones que lo necesitan, es una de las mayores gratificaciones personales y profesionales que pueden obtenerse.

Pero desplazarnos a terreno implica también una planificación de nuestro viaje porque no es lo mismo el tipo de viaje que realizamos, o el cómo lo realizamos. Así, el que vayamos de viaje de mochila o aventura, el que visitemos zonas rurales fuera de las rutas habituales, que se trate de un viaje a las diferentes regiones del planeta o que nos embarquemos en un viaje como expatriados, o como cooperantes, son factores también a tener muy en cuenta a la hora de pensar en nuestros movimientos. Las estadísticas arrojan el preocupante dato de que, menos del

50% de las personas que se desplazan a países tropicales, subtropicales y/o en vías de desarrollo, acude a centros especializados a recibir consejo antes de iniciar su viaje, y esto es una cuestión fundamental si queremos evitar problemas de todo tipo durante y posterior a nuestra estancia.

Preguntas

Necesitamos obtener la máxima información sobre el viaje a realizar y esa información debe dar respuestas a varios interrogantes:

¿Quién viaja? cuál es la edad, el género, la medicación que se está tomando, la existencia de enfermedades previas... el cambio de horario, la altitud, la humedad, la temperatura, el estrés y la fatiga crónica actúan como factores desestabilizantes.

¿Hacia dónde se viaja? de manera que se obtenga una descripción cronológica del itinerario del viaje, países, zonas, rutas...

¿Cómo se viaja? teniendo en cuenta que tipo de viaje vamos a realizar

Si eres estudiante y te interesa la cooperación, consulta nuestra web porque desde la UAH se ofertan asignaturas de Grado y Posgrado en las que se tratan estos temas.



Opiniones



[En cooperación viajamos seguros](#)

Juan Cuadros

Facultativo Especialista en Microbiología y Parasitología del Hospital Príncipe de Asturias de Alcalá de Henares.

Miembro del Grupo de Cooperación Sanitaria con Etiopía ([UAH-GUDC16-02](#))

¿Cuándo se viaja? valorando las fechas de salida y regreso, pero también si se trata de la estación seca o de la época de lluvias...

ANTES DEL VIAJE

Es aconsejable informar a donde vamos y para eso puedes inscribirte en el registro de viajeros de la página del [Ministerio de Asuntos Exteriores](#).

Cosas básicas

Verifica que tu pasaporte tenga una validez de al menos 6 meses.

Infórmate de si requieres tarjeta de crédito en el destino o en las escalas.

Lleva copias de tu documentación para identificarte.

Para hacer la maleta, conviene optar por un vestuario ligero, de colores claros y fibras naturales, utilizar habitualmente sombrero y gafas de sol, así como ir provistos de un calzado cómodo; no llevar demasiado equipaje y hacer la maleta con sensatez, de manera que lo adecuemos a las actividades que tengamos planificado realizar.

Seguro

Contratar un seguro de viaje es una de las mejores inversiones que se pueden hacer antes de partir. El disponer de un buen seguro además de recibir la mejor atención posible puede simplificar los trámites en caso de accidente, enfermedad o necesidad de repatriación, puesto que es la compañía de seguros quien se encarga de llevarlos a cabo y no tú o tu familia. Muchas de las pólizas pueden además disponer de coberturas que pueden ser de utilidad durante el viaje (envío de fármacos, retorno anticipado, traslado de familiares ...).

Alimentos y bebidas

Una vez en nuestro destino es conveniente recordar las normas higiénicas básicas referentes a ingerir carnes y pescados suficientemente cocinados, no tomar verduras crudas y la fruta siempre pelada. No abusar de picantes y condimentos que puedan alterar nuestra flora intestinal, posiblemente ya alterada por el estrés del viaje, y consumir la leche y los derivados lácteos higienizados.

Observaremos el tomar las bebidas embotelladas o en lata, el agua, si dudamos, mejor hervida y evitaremos realizar actividades que impliquen una pérdida masiva de líquidos. Cuidado también con el hielo en las bebidas y con cepillarnos los dientes con aguas no seguras.

Siempre, siempre, respeta la cultura y las diferentes formas de vida.
Aprende de todo y de todos

Volvemos en abril
con nuevas noticias

Artrópodos

Conviene que nos apliquemos repelentes de insectos al amanecer y al atardecer, alojarnos en edificios bien contruidos y, si la situación lo requiere, utilizar mosquiteras e impregnarlas con insecticidas. A la hora de dormir revisaremos sábanas y sacos.

Salud

Antes de emprender un viaje conviene realizar una valoración de nuestro estado de salud de partida e informarnos sobre los acuerdos de asistencia sanitaria entre nuestro país y los países que vayamos a visitar. No podemos olvidar el capítulo dedicado a las [vacunas](#).

Botiquín

Es de gran importancia llevar un pequeño botiquín, pero bien equipado, con material básico en el que no debe faltar la medicación habitual (si se toma alguna), material elemental de curas, termómetro, pinzas de punta fina y tijeras, así como alguna jeringa desechable. También es necesario disponer de analgésicos, antiérmicos como aspirina y/o paracetamol, antiinflamatorios no esteroideos y antieméticos. Conviene llevar crema con un factor de protección adecuado, disponer de preservativos, así como de un nebulizador nasal, repelentes de insectos (DEET) y pomada para los alérgicos a las picaduras.

Son de mucha utilidad los antihistamínicos, antiácidos y laxantes, llevar algún sobre de hidratación oral, protectores estomacales y antidiarreicos, así como disponer de algún antibiótico de amplio espectro y, por supuesto, de antipalúdicos.



Al regresar

Recuerda finalizar los tratamientos iniciados durante el tiempo indicado, o continuar con las dosis de vacunas requeridas.

No nos olvidaremos de acudir al médico de cabecera si hemos padecido una enfermedad infecciosa durante nuestro viaje, o si a la vuelta nos encontramos mal (fiebre, vómitos, diarrea...), así como si hemos pasado más de tres meses en un país tropical.