



Guía práctica para viajes de negocios

Viajar Seguro



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

Foment del Treball Nacional



Guía práctica para viajes de negocios

Viajar Seguro

Edita:

Foment del Treball Nacional
oficinatecnica@foment.com

Con la financiación de:

Fundación Estatal para la Prevención
de Riesgos Laborales

Con la colaboración de:

Full Audit S.A.

Diseño gráfico:

Veus Veus SL.

Maquetación:

Pleca Digital, SLU

Código acción:

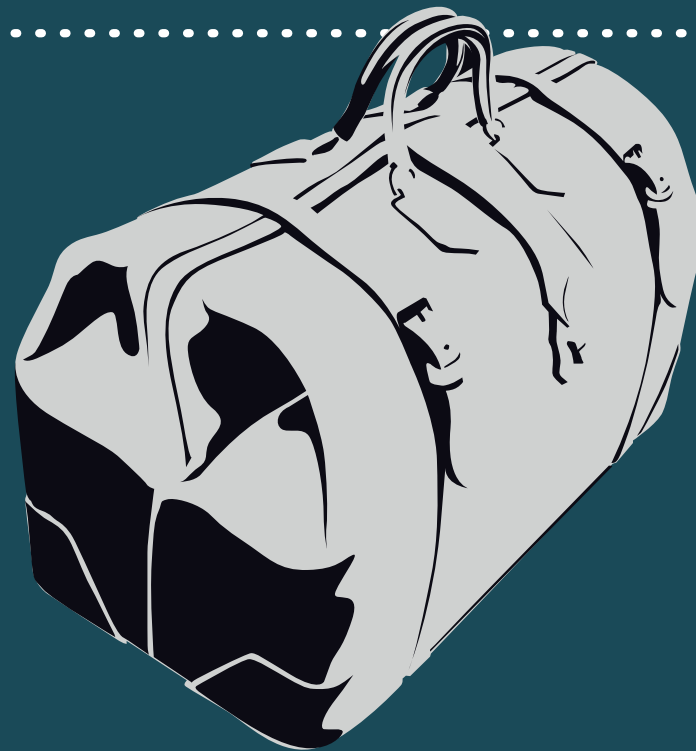
AT2017-0057

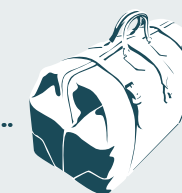
El contenido de esta publicación
es responsabilidad exclusiva de
la entidad ejecutante y no refleja
necesariamente la opinión de la
Fundación Estatal para la Prevención
de Riesgos Laborales.

1.	Introducción	4
2.	Objetivo de la guía	6
3.	La relación salud-bienestar y el desempeño del trabajador	8
4.	Planificación del viaje	
	Información sobre el país de destino.....	11
	Los fenómenos naturales extremos.....	12
	Vacunaciones.....	13
	Prevención de otras enfermedades transmitidas por mosquitos y otros insectos.....	18
	Otros riesgos para la seguridad e integridad.....	19
	Los usos y costumbres.....	20
	Mantenerse informado.....	21
	La importancia de estar localizado durante el viaje.....	21
	¿Con quién contactar en caso de emergencia?.....	23
	La compañía de seguros.....	24
	La aerolínea.....	26
	El asiento en el avión.....	27
	Trombosis del viajero.....	27
	En caso de incidente.....	30
	Los biorritmos.....	31
	El jet lag.....	32
	Equipaje.....	37
	Bibliografía / Webgrafía.....	40

1

Introducción





A finales de 2015 GEBTA, asociación española de agencias de viajes de negocio, en un contexto caracterizado por el elevado dinamismo y el creciente nivel de internacionalización de la empresa española, así como por un escenario global inestable, iniciaba un estudio de mercado, con el objeto de analizar la seguridad y la prevención en materia de viajes de empresa.

La razón que motivaba la elaboración de dicho estudio fue la percepción, confirmada después en el informe en cuestión, de que en la elaboración de las políticas de viajes de las corporaciones, existía un enorme vacío en relación con la seguridad de los empleados.

Por un lado, la irrupción de la crisis a finales de la década pasada supuso la concentración de las competencias en materia de viajes en los departamentos de claro perfil económico. Los viajes representan de media la segunda partida de gasto indirecto de las compañías y, en un escenario de recesión, la consecuencia inmediata en gran parte de las empresas fue la pérdida de competencias de otras áreas internas, implicadas tradicionalmente en los desplazamientos de los empleados, y la focalización de la gestión en un único objetivo: el ahorro.

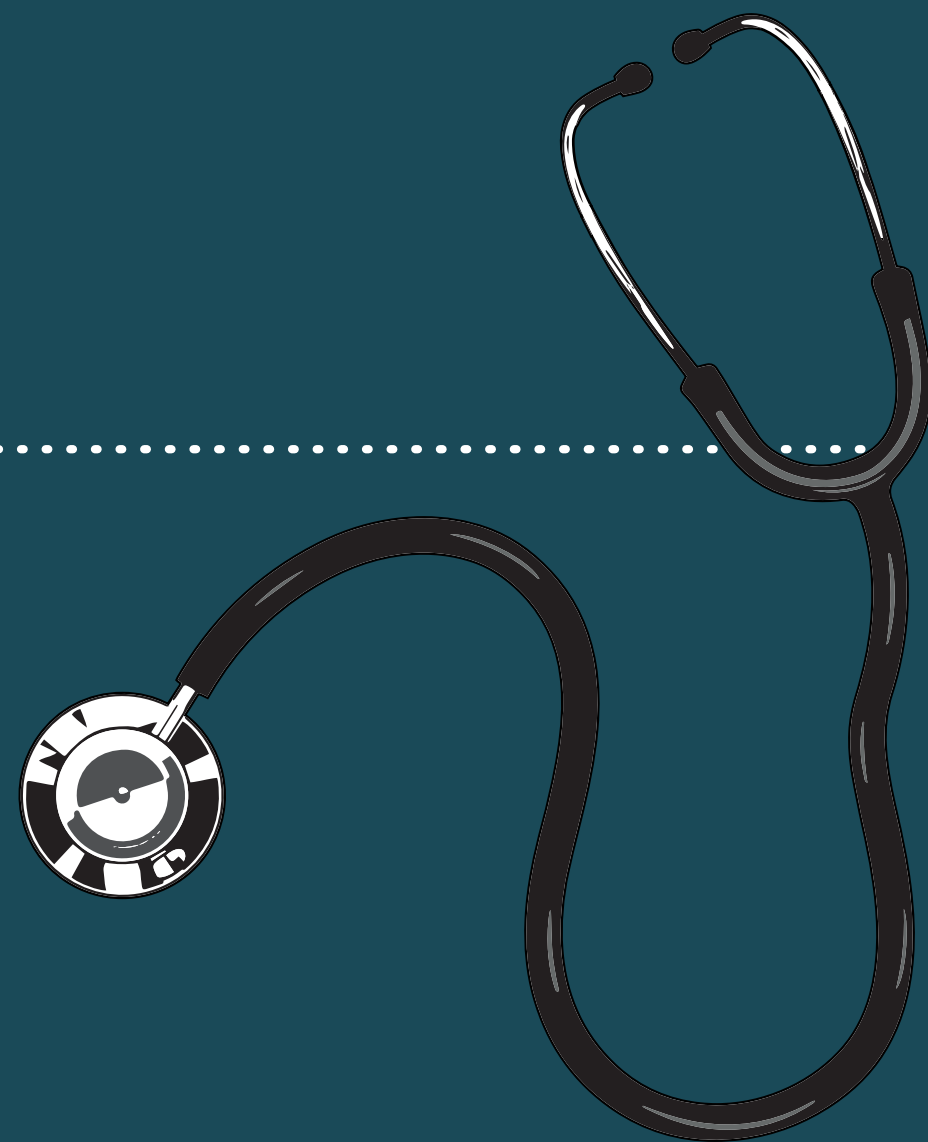
El segundo de los motivos para la falta generalizada de una política específica en materia de seguridad y prevención en viajes es la menor tradición en el mercado español, pese a la responsabilidad y las obligaciones que resultan de la legislación española, de lo que en el mundo anglosajón se conoce como «duty of care» o deber de protección, aplicado a los viajes corporativos. No hay que olvidar que la organización tiene el deber de asegurar la seguridad y salud laboral de sus trabajadores con independencia del lugar donde ejerzan sus actividades.

La presentación de las conclusiones del estudio elaborado por GEBTA a finales de 2016 puso de manifiesto por primera vez las debilidades y el recorrido de mejora que, de modo generalizado, tenían las empresas, y ha servido a la vez para desarrollar una intensa labor de formación entre los colectivos empresariales, con el fin de divulgar recomendaciones y buenas prácticas en esta materia, una parte significativa de las cuales hemos recogido en este manual.

A pesar de que se han publicado diversos materiales relacionados con la gestión de la seguridad y salud en desplazamientos internacionales, la mayoría de ellos están dirigidos a las organizaciones y sólo parte del contenido resulta directamente de interés para el trabajador que se desplaza. Se hace por tanto necesario disponer de una Guía o manual en el que el trabajador encuentre consejos, recomendaciones y referencias que le resulten útiles a la hora de planificar sus desplazamientos y también durante los mismos. La dificultad añadida que representa la distancia requiere de un esfuerzo adicional que esta Guía pretende minimizar, todo ello, sin perjuicio de las obligaciones que corresponden a las empresas, en el marco del deber de protección y de diligencia, a los que en algunos apartados de la guía hacemos mención de forma explícita.

2

Objetivo de la guía





Los trabajadores que deben viajar frecuentemente conocen el estrés, cansancio y otros efectos sobre la salud, derivados de los desplazamientos, especialmente cuando éstos son intercontinentales o bien más cortos pero muy frecuentes. El objetivo de la Guía es ofrecer al trabajador que se desplaza habitualmente en viajes internacionales, información de ayuda y soluciones para:

- Mejorar su nivel de bienestar.
- Garantizar la seguridad durante el desplazamiento y en el destino.

La Guía abordará aquellos aspectos a tener en cuenta para conseguir el mínimo impacto sobre la salud y el bienestar del trabajador, estableciendo pautas generales que el viajero deberá considerar desde que planifica el viaje hasta que regresa.

A estos efectos conviene saber que las principales afectaciones sobre la salud y el bienestar de los trabajadores están relacionadas con:

- Nivel de estrés provocado por los desplazamientos. Alteración de biorritmos, alteraciones del sueño, cansancio, adaptación al entorno cultural, etc.
- Aspectos ergonómicos derivados de los largos tiempos de vuelo y esperas en conexiones.
- Riesgo biológico derivado de las condiciones higiénico-sanitarias en los países de destino.
- Riesgos asociados a la seguridad física del trabajador debidos a posibles situaciones de violencia, entre otras, en el país de destino.

A lo largo de toda la Guía se darán a conocer también herramientas digitales que puedan resultar de ayuda al viajero (especialmente apps).

En algunos apartados se hace especial hincapié en cuestiones de género, dada la importancia que cobran sobre todo en algunos destinos.

Si bien la Guía estará dirigida principalmente al trabajador que se va a desplazar, la mayor parte de los contenidos pueden ser aprovechados por las organizaciones como apoyo en la definición y establecimiento de políticas de viajes, entendida como el conjunto de reglas escritas y distribuidas entre los empleados de la empresa, cuyo objetivo consiste en garantizar una óptima gestión de los procesos y del gasto en viajes y en la organización de eventos. Los protocolos y normas en materia de seguridad y prevención deberían formar parte de la política de toda compañía, a los efectos de garantizar que además de los objetivos señalados arriba, los desplazamientos se realicen de la forma en que tengan menor impacto sobre la salud y el bienestar de sus empleados.

La política de viajes, debe constituir en consecuencia, la primera referencia para cualquier viajero de negocios.

3

La relación salud-bienestar y el desempeño del trabajador





Diversos estudios¹ han demostrado la relación de causalidad entre el bienestar psicológico y algunos factores determinantes para el éxito empresarial como:

- Las ausencias o menor incidencia de bajas por enfermedad.
- La productividad.
- La satisfacción del cliente.
- La rotación y retención de trabajadores.

Una de las áreas en las que existen oportunidades de mejora sobre el bienestar de los trabajadores es la gestión de los viajes de trabajo.

Los viajes pueden constituir una de las causas que contribuyen al estrés laboral cuando van asociados o potencian factores negativos como la pérdida de autonomía, la sobrecarga de trabajo o la dificultad de conciliación de la vida personal y laboral.

Algunos aspectos como la duración y la frecuencia de los viajes, la necesidad de viajar en fin de semana o la percepción del trabajador de la posibilidad de que rechazar algún viaje pueda perjudicar su carrera profesional, son aspectos que contribuyen a aumentar las fuentes de estrés.

Además de los aspectos psicosociales, los viajes de larga duración tienen otros efectos sobre el organismo ya que en muchas ocasiones obligan al viajero a permanecer sentado durante largos periodos, realizar esperas prolongadas en el aeropuerto o conducir durante mucho tiempo, todo lo cual afecta a aspectos relacionados con la ergonomía.

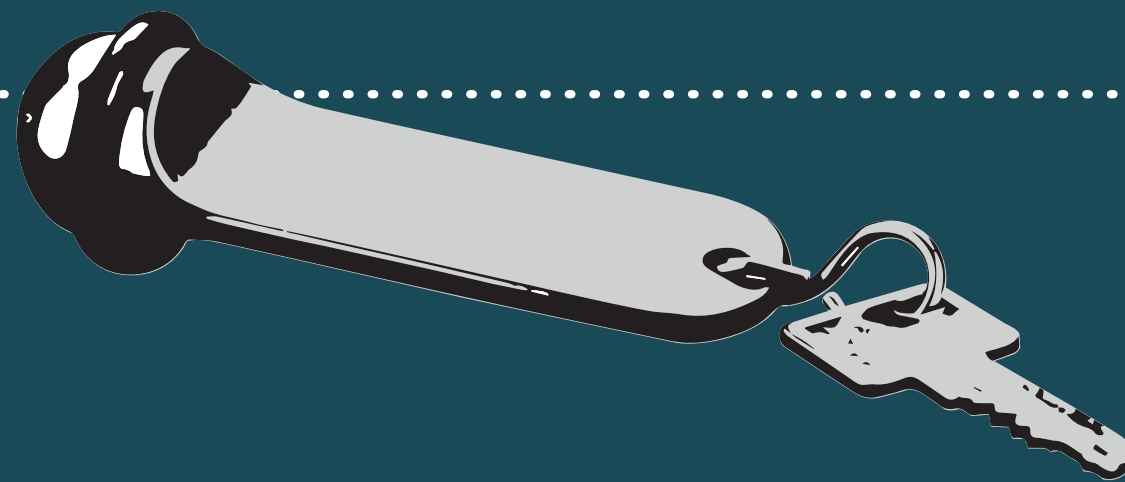
Por último, la seguridad personal es otro de los factores que pueden verse alterados si el viajero se encuentra ante determinadas situaciones en su destino, desde fenómenos naturales extremos a revueltas sociales u otras situaciones en las que pueda mediar la violencia como atentados o secuestros.

Cuando la política de viajes se convierte sólo en política de ahorro, podemos generar lo que denominamos «fricción». Los elementos de estrés que las incomodidades o la eventual inseguridad del viaje provocan en los viajeros se acaban pagando a nivel empresarial como costes ocultos o indirectos, asociados a la menor productividad, reactividad de los empleados al viaje o en una mayor rotación y eventual merma en la capacidad de retener talento por parte de las compañías.

1. Donald et al., 2005; Harter, Schmidt and Keyes, 2003

4

Planificación del viaje





A pesar de que los viajes suelen asociarse con experiencias placenteras, especialmente cuando son de ocio, la realidad es que la modificación que éstos suponen en cuanto a las rutinas habituales, tiene consecuencias sobre el organismo, que pueden ser más o menos acusadas dependiendo de varios factores como: la distancia del desplazamiento, el tipo de actividad que se realice en el destino o las condiciones higiénico-sanitarias en el país de destino, entre otros.

Cuando nos centramos en los viajes de negocios, estas consecuencias pueden agudizarse, dado que el trabajador requiere realizar un esfuerzo extra para adaptarse a los horarios del país de destino de forma inmediata tras su llegada para poder realizar su actividad profesional. Puede tener además algunos factores estresores adicionales como la necesidad de comunicarse en una lengua diferente a la materna, o la adaptación a las diferencias culturales del país de destino que pueden ir desde la diferencia de horarios, a ciertas pautas de comportamiento que no son del todo familiares para el trabajador y cuyo seguimiento supone un esfuerzo mental extra.

Además, las características propias del lugar de destino, desde el contexto sociopolítico, los posibles fenómenos meteorológicos extremos que puedan darse, hasta las condiciones higiénico-sanitarias, el medio de transporte o la compañía que elijamos para nuestro desplazamiento, pueden suponer riesgos adicionales para el trabajador, respecto a los que tiene cuando desarrolla su actividad en su entorno habitual.

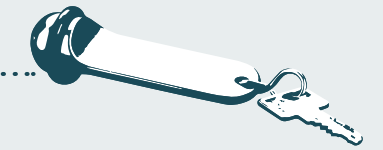
Por todo ello, con el objetivo de minimizar los posibles efectos negativos derivados del desplazamiento, es importante planificar el viaje con la suficiente antelación, considerando los aspectos que se exponen a continuación.

Información sobre el país de destino

Forma parte del deber básico de diligencia exigible al empleador, informar y formar sobre los riesgos que pueden derivarse del entorno socio-sanitario del destino de un viaje de negocios.

Este deber debe ser considerado en sentido amplio y afecta a todos aquellos aspectos que pueden tener incidencia en la salud y la integridad del empleado, por el hecho de desplazarse a otro país por cuenta de la empresa. En este sentido, la información suele contemplar fundamentalmente tres ámbitos diferenciados:

- Riesgos derivados de fenómenos meteorológicos y naturales propios de la zona de destino (actuaciones ante fenómenos sísmicos, ante huracanes, etc.).
- Vacunas y determinación de la aptitud médica del viajero.
- Otros riesgos que puedan afectar a su integridad y seguridad, como conflicto armado o riesgo de violencia física.



Los fenómenos naturales extremos

Los fenómenos naturales extremos pueden provocar incidencias de diversa magnitud que afectan al trabajador desplazado. Lluvias fuertes, seísmos o huracanes, son sólo algunos ejemplos de fenómenos naturales extremos que pueden desencadenar situaciones de emergencia.

Dependiendo del tipo de fenómeno y de los efectos negativos del mismo, el trabajador puede tener que hacer frente a situaciones que pueden afectarle en diversos grados, desde el funcionamiento anormal de los medios de transporte, la modificación del itinerario o incluso la necesidad de una posible evacuación de la zona en los casos más extremos.

Conviene conocer, de forma previa al desplazamiento, si en el país al que vamos a desplazarnos es frecuente algunos de estos fenómenos naturales extremos. En el caso de algunos fenómenos meteorológicos, estos suelen ser más comunes en ciertas épocas del año, por lo que es recomendable evitar dichos periodos para viajar a estos destinos, si no queremos aumentar las posibilidades de vernos afectados por alguno de ellos.

Tratándose de un asunto que corresponde a la empresa, debería ser ésta quien nos informe debidamente de los riesgos naturales del destino antes de cada viaje. En la mayoría de los casos las agencias de viajes especializadas en viajes de negocio cuentan además con programas completos de *risk management*, que disponen de información detallada y sistemas de alerta diarios que informan de la situación de las diferentes áreas geográficas, y que se encuentran a disposición de las empresas y sus empleados, ya sea vía mail, sistemas de mensajería propios, web o apps específicas.

Al margen de ello, existen otras apps que quizás también convendría conocer, como por ejemplo:

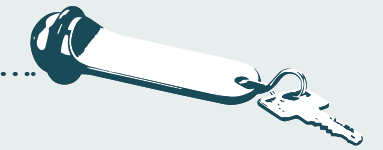
.....
Storm Radar with Severe Weather Alerts



Descarga



.....
Se trata de una aplicación que informa de las alertas meteorológicas en la ubicación en la que nos encontremos a tiempo real. Es además un rastreador meteorológico global que puede buscar el clima y la temperatura mundial.



Earthquake Alert!



Descarga



Alerta sobre los terremotos de magnitud superior a 1.0 en los Estados Unidos y de los de magnitud superior a 4.5 en el resto del mundo.

IH Tsunamis System



Descarga



Notifica al usuario los terremotos en todo el mundo y calcula la propagación de los tsunamis en caso de que se produzcan.

El sistema aplica los datos de terremotos de las agencias internacionales (es decir, USGS) para ejecutar en tiempo real la simulación numérica del tsunami, utilizando un modelo validado para lograrlo. Si la magnitud del seísmo es lo suficientemente alta como para generar un tsunami, la herramienta proporciona la amplitud y el tiempo de viaje del tsunami, mostrando los resultados en un visor incluyendo mapas y animaciones de las variables calculadas.

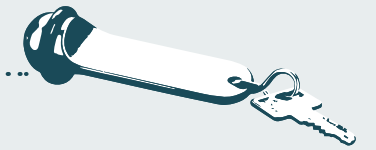
La App Disaster Alert, desarrollada por el Pacific Disaster Center (Centro de desastres del Pacífico), da acceso a alertas de «Riesgos Activos» en todo el mundo. Los «Riesgos Activos» se compilan a partir de fuentes verificadas y autorizadas, y son parte de una colección de incidentes recientes que han sido designados como «potencialmente peligrosos para personas, propiedades o bienes» por el Pacific Disaster Center a través de la aplicación DisasterAWARE™.

Permite además visualizar y compartir información adicional e informes sobre peligros.

La aplicación es totalmente gratuita y se encuentra disponible para Android y iOS.

Vacunaciones

Cualquier tema relacionado con vacunas u otros cuidados médicos previos al viaje deben ser evaluados y prescritos siempre por profesionales sanitarios cualificados pues, al margen del país de destino, el historial médico y personal de cada viajero puede recomendar actuaciones diferentes e incluso la prohibición de viajar. Por lo tanto, toda la información aportada en este apartado debe considerarse meramente indicativa.



Ante cualquier viaje siempre conviene seguir las recomendaciones generales y consultar las medidas de prevención del país que se desea visitar.

Por ello, cuando se prepara un viaje a otro país es importante tener en cuenta las posibles infecciones o enfermedades endémicas del país de destino, la calidad de sus centros médicos y facultativos o la disponibilidad de ciertas medicaciones, especialmente si se viaja a zonas con condiciones de higiene y sanitarias deficientes.

Tal y como ocurría en el caso de los fenómenos naturales, la obligación de informar a este respecto corresponde a la empresa. Además, las agencias de viajes especializadas suelen disponer de información que puede consultar cualquier viajero.

Así pues, resulta recomendable en primer lugar revisar la información disponible que la empresa o agencia le hayan facilitado, pudiendo asesorarse, además, en centros especializados, o consultar con la embajada o consulado correspondientes. Sin perjuicio de lo anterior, también se dispone de información genérica a través de páginas y buscadores interactivos como www.vacunas.org

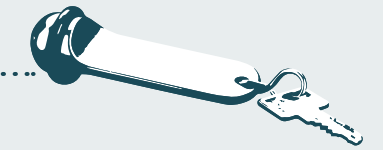
En lo que a las vacunas se refiere, hay que saber que en determinados lugares suelen ser de carácter obligatorio; algunas vacunas están sometidas a reglamentación internacional y las autoridades de muchos países, en especial de África, Asia y Sudamérica, exigen el Certificado Internacional de Vacunación para expedir el visado que permite la entrada en el país.

En todo caso, la prescripción de vacunas es individualizada y depende de diversos factores del viajero así como del viaje o la época del año en que se realice.

Antes de partir, es aconsejable acudir a un centro especializado de vacunación internacional, para someterse a una revisión médica y para que le apliquen las vacunas necesarias. Es importante que esto se realice al menos con suficiente anticipación a su salida, con el fin de que la o las vacunas generen la respuesta inmunitaria durante el viaje.

A los efectos de la necesidad de dispensar o no una vacuna, en algunos casos deberá tenerse en cuenta además, el tipo de escala del vuelo.

Si bien las vacunas resultan una excelente medida de seguridad para evitar contagiarse de alguna enfermedad, nunca debemos olvidar las recomendaciones generales (higiene de alimentos y bebidas, prevención de las picaduras de mosquito, botiquín, etc.) que se deben seguir para evitar la exposición a ciertas enfermedades.



Con independencia de las medidas y consejos que se incluyen a continuación, en relación con las vacunas, hay que tener en cuenta que el estado de salud del empleado puede ser un impedimento para viajar o para hacerlo a determinados países (incompatibilidades con medicaciones que en su caso pudiera necesitar, posibilidad de haber contraído anteriormente una primera infección por alguna enfermedad tropical como el dengue, etc.).

Vacunas obligatorias

- Fiebre Amarilla: se transmite mediante la picadura de un mosquito infectado y es endémica especialmente en países africanos y sudamericanos. La vacuna está contraindicada en niños menores de seis meses, durante el primer trimestre de embarazo y en personas con ciertas alteraciones inmunitarias. Independientemente de su posible exigencia, se recomienda esta vacunación a todos los viajeros que se dirijan a zonas infectadas de África y América del sur.
- Meningitis Meningocócica: la vacunación es obligatoria en Arabia Saudí durante el periodo de peregrinación a La Meca. La inmunización de la vacuna tetravalente dura 5 años. También se recomienda la vacunación si se viaja al África Subsahariana, desde Senegal hasta Etiopía, donde se producen grandes brotes y epidemias durante la estación seca (noviembre-junio).
- Poliomielitis: es exigida por algunos países en los que ya no se produce esta enfermedad, cuando se procede de otros en los que sí se da.

Vacunas recomendadas

La selección de las vacunas para un viaje determinado dependerá de la situación sanitaria concreta del país al que se viaja, de las enfermedades endémicas que le afecten y de otros factores como de las características del viaje (ya que no se corren los mismos riesgos en un viaje de aventura que en uno organizado y no es lo mismo un viaje a una zona rural que a una zona urbana), de la duración del mismo, de la situación general de salud del propio viajero y del tiempo disponible antes del viaje.

Las vacunas más frecuentemente recomendadas son:

- Cólera
- Fiebre tifoidea
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Tétanos
- Rabia



Existen otras vacunas que sólo son aconsejables en casos especiales, en los que hay que valorar individualmente las características y la duración del viaje, las condiciones sanitarias del país de destino, la edad y la situación clínica del viajero. Estas pueden ser: encefalitis estival, encefalitis japonesa, neumococo, difteria, gripe, etc.

Administración de las vacunas

En todas las provincias españolas existen Centros de Vacunación Internacional, aprobados por la Organización Mundial de la Salud, en donde se administran las vacunas y se proporciona el Certificado Internacional de Vacunación, así como información a los viajeros.

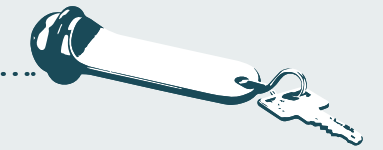
La relación de los centros de vacunación internacional puede encontrarse en el siguiente enlace: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>

Los tiempos también son importantes ya que las vacunas no producen inmunidad de forma instantánea en el momento de ser aplicadas. Una vez administrados los antígenos (virus atenuados) inyectados deben ser reconocidos por el sistema inmunológico y responder con la formación de anticuerpos y producir memoria inmunológica. De ahí que se debe proceder a la vacunación con la antelación suficiente al momento de partida y teniendo en cuenta el tiempo de estancia en el lugar de destino.

En la mayor parte de los casos, la protección de la enfermedad no empieza hasta los 7 días después de la vacunación y la protección completa se alcanza a los 14 días.

Además, cada vacuna requiere un tiempo de aplicación en función de las dosis necesarias y es efectiva durante un período determinado, por lo que es necesario controlar también dichos periodos de efectividad para garantizarnos estar siempre protegidos.

- Cólera: Dukoral® se administra en dos dosis, dejando un intervalo de una a seis semanas entre ambas. El ciclo ha de completarse como mínimo una semana antes de la exposición potencial al cólera.

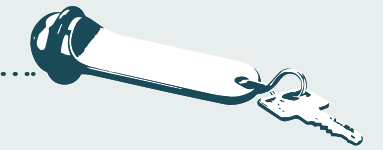


- Fiebre tifoidea: la vacuna intramuscular se administra en una única dosis, siendo recomendable la revacunación cada 2 años si persiste el riesgo de exposición. Se debe administrar al menos dos semanas antes del viaje.
La vacuna por vía oral se administra en 3 cápsulas que se toman en días alternos 1 hora antes o 2 horas después de comer. La protección comienza a partir de los 10 días de tomar la última cápsula, lo mejor es administrarla al menos tres semanas antes de la fecha del viaje. Si se mantiene la situación de riesgo, hay que revacunarse cada tres años.
- Hepatitis A: la inmunización frente a la hepatitis A se produce entre dos y cuatro semanas después de la administración de la primera dosis. La pauta más adecuada es administrar una dosis al menos 2 semanas antes de la exposición al virus, y preferiblemente 4 semanas. Si no es posible la administración antes de este tiempo, una dosis en cualquier momento antes del viaje puede proporcionar protección a la mayoría de las personas sanas.
- Hepatitis B: la inmunización se produce a los 15 días y la duración de su eficacia se estima en 10 años.
- Difteria-tétanos: en las personas vacunadas, la administración de una dosis de recuerdo, rápidamente da lugar a altos niveles de protección. En personas no vacunadas, al finalizar la primo-vacunación se obtienen elevados grados de protección.
- Fiebre amarilla: se administra una sola dosis, que protege a partir de los 10 días y su protección dura, al menos, 10 años.
- Rabia: de media se estima que son necesarios 14 días para alcanzar un nivel de protección óptimo. Puede variar dependiendo del tipo de vacuna.

Vacuna

Antelación mínima de la administración para que sea efectiva

▶ Colera	▶ 7 días
▶ Fiebre tifoidea	▶ Vacuna intramuscular: 14 días. ▶ Vacuna oral: 10 días después de la última cápsula.
▶ Hepatitis A	▶ 4 semanas
▶ Hepatitis B	▶ 15 días
▶ Difteria-tétanos	▶ 1 día
▶ Fiebre amarilla	▶ 10 días
▶ Rabia	▶ 14 días



Prevención de otras enfermedades transmitidas por mosquitos y otros insectos

En algunos casos, no existe vacunación contra ciertas enfermedades transmitidas por insectos como el Zika, la Malaria, la Chingunkuya o la larva Migrans cutánea. Sí que la hay en cambio para otras, como el Dengue o la encefalitis centroeuropea transmitida por una garrapata.

Es importante informarse sobre la posibilidad de estar expuesto a alguno de estos insectos trasmisores para tomar las medidas pertinentes antes del viaje.

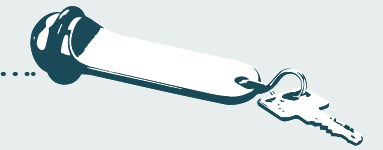
- En el caso de las enfermedades transmitidas por mosquitos (Zika, Malaria, Chingunkuya y Dengue), lo principal es minimizar el riesgo de picaduras.
- Exponer la menor cantidad de piel: es recomendable utilizar pantalones largos, así como camisas o camisetas de manga larga, calcetines y calzado cerrado.
- Se recomienda utilizar ropa de colores claros, lo que facilita la detección del mosquito.
- Tratar las zonas expuestas con repelente: el repelente debe contener DEET (Dietiltoluamida), Icaridina, IR3535 o Citriodiol. Deben seguirse las indicaciones del etiquetado y/o prospecto del producto antes de su aplicación.
- En el caso de utilizar protectores solares, poner estos en primer lugar y dejar pasar al menos 30 minutos para posteriormente aplicar el repelente.
- En casos de riesgo alto, se puede hacer un tratamiento de la ropa. El más recomendado un repelente a base de permethrin, sustancia utilizada en muchos tratamientos anti-piojos. Es un insecticida con un potente efecto repelente, pero que no debe usarse en ningún caso directamente sobre la piel. La ropa debe dejarse secar durante al menos dos horas antes de usarla. La duración del tratamiento es de dos semanas y éste es resistente a un lavado a mano con agua fría, aunque se recomienda repetir el tratamiento después de cada lavado.
- En ambientes cerrados, una medida adicional es utilizar insecticidas. Los insecticidas actúan matando al mosquito. Debe recordarse que no pueden utilizarse sobre la piel en ningún caso y se deben seguir las indicaciones que figuren en la etiqueta del producto.

La lista de productos autorizados como repelente de insectos que pueden transmitir enfermedades, se puede consultar en los siguientes enlaces del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social:

- Repelentes de insectos de uso humano autorizados por la AEMPS eficaces frente a mosquitos del género Aedes, posible transmisor del virus ZIKA.
- Listado de productos repelentes comercializados, en relación con las enfermedades Dengue, Chikunguya y Zika.

La lista de insecticidas comercializados se puede consultar en el siguiente enlace:

- Listado de productos insecticidas comercializados, en relación con las enfermedades Dengue, Chikunguya y Zika.



En el caso de la Malaria, dependiendo del riesgo de contraer la enfermedad que exista en la zona visitada, los viajeros internacionales deberán tomar además de las medidas básicas anteriores para minimizar el riesgo de picaduras, una medicación preventiva (quimioprofilaxis) antes, durante y después del viaje.

Merece también una mención el riesgo de contagio por la larva *Migrans cutánea*. El riesgo existe en todos los países tropicales. El agente trasmisor es el *Ancylostoma braziliense*, un pequeño gusano que se introduce por la piel.

No existe vacuna. Su prevención se basa en evitar el contacto de la piel con arena húmeda contaminada con excrementos animales.

En caso de contagio se trata con crema de tiabendazol o albendazol oral.

Otros riesgos para la seguridad e integridad

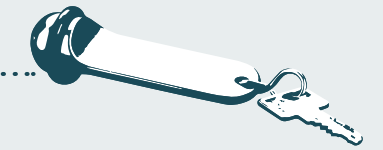
Uno de los aspectos que caracteriza el escenario mundial actual es la inestabilidad. Sin práctica excepción, cualquier destino puede presentar riesgos de carácter socio-político, si bien determinadas áreas geográficas concentran niveles de riesgo superiores.

Aunque resulta imposible descartar el riesgo de modo absoluto, los viajeros disponen de soluciones y aplicaciones con información acerca del riesgo potencial de los distintos destinos, que deberían consultarse a efectos de determinar la conveniencia de realizar el viaje, o en su caso para poder adoptar las medidas o tomar las precauciones necesarias.

Cabe recordar que la integridad del viajero cuando se desplaza por cuenta de la compañía es responsabilidad de la empresa. Esto supone calibrar en cada caso los riesgos asociados al viaje en cuestión, además de informar adecuadamente y poner a disposición de los viajeros los recursos y soluciones necesarios para minimizar tales riesgos o poder actuar e intervenir cuando fuera necesario.

En relación a la información del destino, las empresas y sus agencias especializadas deberían disponer de mapas interactivos que establecen los niveles de riesgo de cada país con detalle de las zonas más expuestas.

Al margen de ello, existen también aplicaciones específicas que pueden consultarse:



Terror Alert



Descarga



Notifica si se ha producido algún ataque terrorista cerca de la ubicación seleccionada por el usuario.

Lo relevante, en cualquier caso, como en los supuestos de desastres naturales o de las vacunaciones y riesgos para la salud, es que el viajero conozca la política de viajes de su empresa, sus protocolos, canales de comunicación, o los seguros de los que dispone en cada caso.

Los usos y costumbres

La cultura se puede definir como el conjunto de actitudes y valores que comparte una organización o grupo. La cultura se adquiere de diferentes formas: a través de las experiencias personales, la educación recibida, la religión y en general por interacción social.

En las estancias en otros países es importante respetar las costumbres locales sobre comidas, religión o vacaciones. Algunas expresiones o gestos habituales pueden tener un significado muy distinto en otro lugar.

En algunos destinos es especialmente relevante conocer cuestiones relacionadas con el papel de la mujer en algunas sociedades y las precauciones a tener en cuenta.

El acoso sexual, las altas tasas de violencia y los secuestros se identifican como los principales riesgos. Sin embargo, no todas estas situaciones se dan por igual en todos los países e incluso en todas las zonas del país. Por ello es conveniente informarse antes de la salida sobre cuál es la situación y las recomendaciones particulares en función del destino.

A nivel profesional, es importante conocer también cuáles son las formalidades a seguir durante reuniones de negocios. En algunos países se da gran importancia a aspectos como la puntualidad, la vestimenta, la forma de saludarse o incluso los regalos.

Por ello es importante conocerlas de forma previa, ya que nos aportará las claves sobre cómo comportarnos a la hora de hablar, comer, vestir, saludar, gesticular, hacer regalos y recibirlos, etc.

En la página web del ICEX, se puede encontrar información sobre estos aspectos.



Mantenerse informado

Conocer la evolución de la situación en caso de desastre o de alguna de las incidencias a las que nos hemos referido anteriormente, es primordial y más cuando nos encontramos en un país extranjero.

Es recomendable permanecer atento a los canales de información que tenga habilitada nuestra empresa o agencia.

Muchas empresas disponen de servicios de alerta suministrados por sus agencias especializadas en viajes de negocio. Dichas alertas tienen por objeto informar de todo tipo de circunstancias que puedan tener un impacto en el normal desarrollo del viaje o la estancia de los viajeros en el exterior y suelen ser accesibles por los canales establecidos a tal efecto por la compañía.

Además, siempre es recomendable estar al día de la información facilitada por los medios de comunicación y por los medios de emergencia y autoridades oficiales del país, para estar actualizado sobre la evolución del fenómeno que ha causado el desastre y las recomendaciones de seguridad para actuar y permanecer seguro.

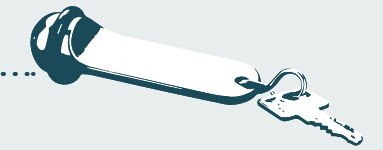
Algunas redes sociales como Twitter son una buena herramienta para permanecer al corriente sobre la evolución de la situación, si bien hay que tener en cuenta que no todas las fuentes tienen la misma solvencia y rigor, de manera que es conveniente separar las fuentes oficiales o solventes de aquellas que no lo son.

La importancia de estar localizado durante el viaje

Uno de los principios básicos que nunca debemos olvidar en materia de viajes en general es estar siempre localizados. En los viajes de negocio, este punto es clave para la empresa, en tanto que responsable de sus empleados.

A estos efectos existen algunas pautas de actuación que es recomendable seguir, para facilitar nuestra localización en caso de que sea necesario:

- Evitar el *open booking*. Centralizar los desplazamientos y viajes en la herramienta de auto-reserva y la agencia con la que trabaje la empresa. Los viajeros deben saber que realizar reservas fuera de los «canales oficiales» fijados por su compañía puede dificultar o incluso impedir que ésta conozca su paradero y pueda poner en marcha, si fuera preciso, los protocolos y acciones previstas en supuestos de repatriación, asistencia médica, etc. En muchos casos, además, las



empresas y las agencias con la que éstas trabajan disponen de herramientas que realizan el tracking de los viajeros, facilitando una localización todavía más rápida y eficiente.

- Conocer los protocolos en desplazamientos que tiene establecida para estos casos la empresa en su política de viajes.
- Además de informar a familiares y amigos sobre el itinerario de viaje, es aconsejable inscribirse en el Registro de Viajeros del MAEC. El Registro de viajeros es una herramienta que facilita el contacto con aquellas personas que se desplacen a países extranjeros. Su finalidad es que las autoridades españolas puedan localizar o contactar con estas personas en caso de emergencia grave (desastre natural, conflicto armado, etc). Se trata de un cuestionario *on line*, en el que, a través de un registro previo, se aporta información importante sobre el viaje como datos personales, planes de viaje, alojamiento y personas de contacto en caso de emergencia. Aunque habitualmente será la empresa quien proceda a realizar la comunicación al Registro, nada impide que puedan realizarlo directamente los viajeros.

Por otro lado existen aplicaciones que permiten comunicarse con otras personas en caso de emergencia, e incluso enviar la ubicación, sin necesidad de conexión a internet. Es posible que la empresa haya establecido o disponga de una app o canal específico a tal efecto, en el marco de su política de viajes.

Algunos ejemplos de soluciones que puede descargarse son:

Life360

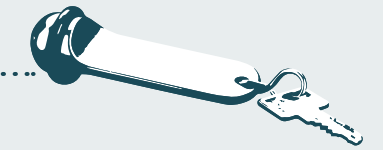


Descarga



Esta aplicación permite crear una red privada con familiares o amigos en la que con sólo tocar un botón se puede avisar de que todo va bien.

Su función de botón de pánico contacta a las personas que están en la red personal vía mensaje de texto, correo electrónico y llamada de voz y les hace llegar las coordenadas exactas del lugar donde se encuentra el viajero.



Firechat



Descarga



Se trata de una aplicación que permite comunicarse con otros dispositivos móviles sin necesidad de conexión a internet. Se puede utilizar en aviones, transporte público, o eventos multitudinarios.

El único requisito es que algunas personas a su alrededor también usen FireChat. Los teléfonos móviles se conectarán entre ellos de manera automática y directa, creando su propia red para comunicaciones públicas y privadas. Cuantas más personas la usen, más grande y más rápida será la red.

Bridgefy



Descarga

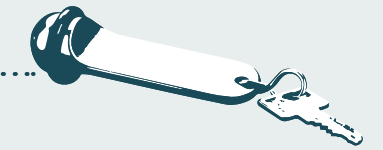


Es también una aplicación de mensajería que permite chatear sin necesidad de acceso a Internet. Simplemente a través del Bluetooth del Smartphone pueden enviarse mensajes a personas que estén a una distancia inferior a 100 metros.

Las redes sociales son otra herramienta a través de la cual se puede confirmar nuestro estado en caso de emergencia. La función 'Safety Check' de Facebook se activa automáticamente mediante geolocalización cuando se produce un desastre natural u otras emergencias, como un accidente masivo o un atentado terrorista. La aplicación envía un mensaje al usuario para preguntarle si está bien y éste sólo tiene que presionar el botón «Estoy bien» para que Facebook envíe un mensaje privado a tu lista de amigos.

¿Con quién contactar en caso de emergencia?

En caso de encontrarse ante cualquier emergencia durante el viaje, lo primero que deberá tenerse en cuenta son los protocolos internos que haya establecido la empresa y que habitualmente indicarán con quién debe ponerse en contacto y cuáles son las medidas que debe adoptar. Para ello es importante no olvidar repasar dichos protocolos y cerciorarse de que se dispone de las aplicaciones y números de emergencia facilitados por la compañía.



Como recomendación general en materia de política de seguridad y prevención en viajes, suele establecerse que a efectos prácticos las empresas facilitarán dos teléfonos únicos:

- Temas de viajes: **Servicio 24h de la agencia.** Dependiendo del marco contractual con la empresa, la agencia podrá ofrecerle información, asistencia logística o incluso apoyo en las primeras gestiones de emergencia.
- Temas de emergencias médicas, seguridad personal, pérdidas de propiedades, seguro o empresa de asistencia. Muchas empresas disponen de acuerdos con empresas de asistencia o similares, especializadas en escenarios de riesgo, emergencias en el exterior, o servicios médicos en destino. Normalmente la empresa se ocupará de documentar los detalles de los servicios médicos y de emergencia, así como los proveedores de seguros disponibles, describiendo la cobertura y las exclusiones cuando sea posible. Es necesario consultar y tener disponible esa información.

En cualquier caso, y en defecto de lo anterior, uno de los primeros pasos que habitualmente suele recomendarse es contactar con la embajada o consulado español en el país de destino, o bien con la Unidad de Emergencia Consular desde donde nos podrán proporcionar las últimas informaciones así como las pautas a seguir.

El MAEC cuenta con el servicio de mensajería móvil «España Contigo». Cuando los viajeros españoles entran en otro país, reciben en su teléfono un SMS gratuito con las ciudades de ese país donde existe Embajada y Consulados de España y sus correspondientes números de Emergencia Consular. En el país donde no haya representación española, se le informará de la más cercana.

Como medida complementaria puede ser recomendable que de forma previa al viaje consultemos y guardemos los datos de contacto de las fuerzas de seguridad y servicios de emergencias de las localidades de destino. Los teléfonos y redes sociales de la policía, bomberos, protección civil, urgencias médicas u hospitales serán útiles tanto para informarse como para recibir asistencia ante desastres naturales.

La compañía de seguros

Cualquier incidente en el extranjero puede verse agravado si no tenemos cubierta la atención sanitaria.

La Tarjeta Sanitaria Europea (TSE) o, en su defecto, un Certificado Provisional Sustitutorio, da acceso al trabajador a la asistencia sanitaria de urgencia en cualquier país del Espacio Económico Europeo, en las mismas condiciones que los ciudadanos del país en el que suceda el evento. Sin embargo, hay que tener en cuenta algunos detalles:



- El hospital que nos atienda debe ser público, ya que la TSE no cubre los tratamientos en centros privados.
- La TSE tampoco cubre el gasto derivado de acciones de búsqueda y rescate, durante la práctica de deportes, por ejemplo.

Sin embargo, en los desplazamientos fuera de Europa, es indispensable disponer de un seguro de asistencia médica privado que puede ser permanente o contratado en exclusiva para cada desplazamiento.

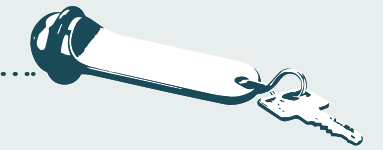
Algunas tarjetas cubren también los posibles gastos derivados de la asistencia médica si el viaje se ha pagado con ellas, aunque normalmente el límite de gastos asociados es menor al de los seguros independientes o siendo superior, puede ser insuficiente en función del coste medio de hospitalización en determinados países. En caso de disponer de tarjeta bancaria corporativa, conviene consultar a la empresa sobre los detalles de las coberturas, así como los teléfonos de contacto en caso de necesitar la asistencia.

Además de las coberturas de asistencia médica sanitaria, es importante conocer si el seguro cubre incidencias relacionadas con:

- **Incidentes con el equipaje:** en caso de pérdida o robo de equipaje, e incluso si el equipaje sufre daños durante el transporte, existen seguros que proporcionan una compensación inmediata para poder reponer todo lo necesario durante la estancia en el extranjero.
- **Retrasos:** si en el desplazamiento se producen retrasos, algunos seguros ofrecen coberturas que cubren los gastos derivados de la estancia.
- **Cancelaciones:** los seguros de cancelación son óptimos para aquellos viajes que se planifican con mucha antelación. Cubren aquellas cancelaciones que deben realizarse por motivos de fuerza mayor.
- **Otros traslados:** en caso de accidente o enfermedad grave, además de la asistencia sanitaria de urgencia, pueden ser necesarios otro tipo de servicios como los traslados de regreso al país de origen en transportes medicalizados. Es importante verificar si nuestro seguro de viaje dispone de esta cobertura.

Normalmente los seguros de viajes son contratados por la empresa y conviene informarse de forma previa al viaje sobre:

- Las coberturas que SI incluye el seguro.
- Las coberturas que NO incluye el seguro.
- Los teléfonos de asistencia en caso de necesitar hacer uso de alguna de las coberturas.



La aerolínea

Una vez se conoce el destino, es importante valorar si existe más de una posibilidad en cuanto a cómo y con qué compañía realizar el desplazamiento.

Lo más recomendable sería escoger un vuelo directo al destino, dado que de esta forma ahorráramos el tiempo de realizar la conexión, evitando también posibles incidentes como por ejemplo la pérdida de la misma debida a retrasos del vuelo inicial.

Por otro lado, y siempre que exista la posibilidad, conviene analizar las diferentes aerolíneas que cubren la ruta desde nuestro origen al destino.

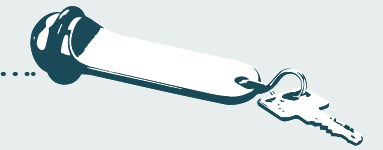
Para empezar conviene saber que no todas las compañías aéreas cumplen del mismo modo los estándares internacionales de seguridad mínimos. La Unión Europea elabora y actualiza de modo periódico un listado de las aerolíneas (EU Air Safety List), que tienen prohibido operar en Europa o están sujetas a determinadas restricciones, por falta de cumplimiento de dichos estándares mínimos. Aunque no se trata de un listado exhaustivo, dado que la UE no siempre dispone de toda la información necesaria para poder emitir un informe sobre la totalidad de las compañías aéreas, el listado es una referencia básica a tener en cuenta (https://ec.europa.eu/transport/modes/air/safety/air-ban/search_en).

Normalmente los viajeros deberían poder consultar dicha información con su propia empresa; en su defecto, siempre podrán pedirla a su agencia de viajes especializada en viajes corporativos, dado que disponen tanto de la información relativa al viaje y posibles conexiones, como de los listados actualizados que publica la UE.

Adicionalmente también se puede consultar el historial de incidentes de cualquier compañía aérea que posea más de una aeronave, a través de la base de datos de la Aviation Safety Network (ASN), que es uno de los servicios ofrecidos por la Aviation Safety Foundation. Dicha base de datos se actualiza a diario y contiene descripciones de los incidentes ocurridos en aeronaves con capacidad de transporte de al menos 12 pasajeros.

Los datos pueden consultarse por:

- Tipo de aeronave.
- Región geográfica/país
- Causa
- Aerolínea
- Aeropuerto



La información se encuentra disponible en el siguiente enlace: <https://aviation-safety.net/database/>

Finalmente, en el siguiente enlace se puede encontrar el ranking actualizado de Skytrax sobre las mejores aerolíneas del mundo, basado en una encuesta anual de satisfacción a los pasajeros de 335 líneas aéreas: <https://www.worldairlineawards.com/>

El asiento en el avión

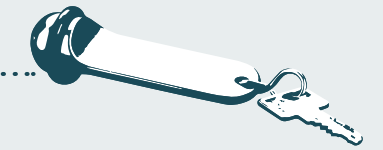
Aunque a priori pueda parecer irrelevante, o simplemente una cuestión de confort, lo cierto es que el asiento que se elija en el avión puede condicionar algunos aspectos relacionados con la seguridad como el riesgo de una posible trombosis venosa, que se reducirá en la medida que el asiento elegido nos permita movernos con mayor facilidad.

El debate sobre las dimensiones y la distancia entre los asientos del avión es un tema de gran actualidad y bien podría ser que la libre elección por parte de las compañías aéreas tuviera los días contados, dado que además de las recomendaciones de algunos de los grandes fabricantes acerca de los estándares mínimos aconsejables en términos de tamaño y distancia entre las filas, recientemente un Tribunal de Apelación de los EEUU ha solicitado ya a las Administración Pública que establezca parámetros y legisle sobre la materia. El asunto ya ha llegado al Congreso y a la autoridad competente en aviación (FAA).

Trombosis del viajero

La trombosis del viajero, también conocida como «síndrome de la clase turista» se produce como consecuencia de permanecer largos periodos de tiempo sentados en la misma posición y, a diferencia de lo que puede pensarse, no es exclusiva de los desplazamientos en avión, sino que puede aparecer también en los desplazamientos en otros medios de transporte como el coche, el tren o el autobús, cuando se permanece sentado durante largos periodos de tiempo.

La trombosis se genera debido a la ralentización del retorno venoso como consecuencia de la inmovilización de la bomba muscular de las piernas, que está la mayoría del tiempo inactiva en los viajes largos. Esto da lugar en ocasiones al comienzo de los procesos naturales de coagulación de la sangre en las venas de las piernas y, en el peor de los casos, puede desembocar en la formación de trombos.



Cualquier viaje prolongado multiplica por 23 el riesgo de padecer una trombosis venosa. Se ha calculado que, en la población general, la incidencia de tromboembolismo venoso es de 1 por cada 1000 personas al año. Sin embargo, dicha incidencia puede elevarse hasta 6 por 100 personas que presentan edad avanzada u otros factores de riesgo que realizan un viaje prolongado (superior a 4 horas), principalmente transoceánicos.

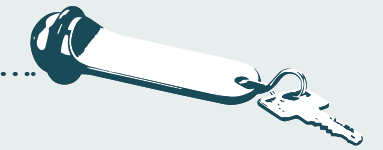
Aunque se puede pensar que el riesgo de trombosis termina cuando finaliza el viaje, este síndrome puede aparecer hasta semanas después. De hecho, algunos expertos creen que podría aparecer hasta un mes después del desplazamiento.

Los principales síntomas de la trombosis venosa incluyen:

- Dolor.
- Edema.
- Enrojecimiento e inflamación de la pierna. El dolor suele aumentar cuando se presiona a nivel de los gemelos en la pierna afectada.

Cómo prevenir la trombosis del viajero

- ▶ Realizar frecuentes movimientos de flexoextensión de las piernas.
- ▶ Evitar el uso de ropa ajustada.
- ▶ Colocarse calcetines compresivos.
- ▶ Tomar aspirina el día antes del viaje y otro comprimido en los dos días posteriores.
- ▶ Consumir abundante agua durante el vuelo.
- ▶ Evitar las bebidas alcohólicas y el café por su efecto diurético.
- ▶ En caso de tener alta predisposición por presentar algún factor de riesgo trombótico:
 - ▶ Utilización de medias de compresión infrarrotulianas que proporcionen 15-30 mmHg de presión en tobillo
 - ▶ Administración previa al viaje de una dosis única de heparina de bajo peso molecular (1 mg/kg).



A continuación se presenta una descripción de 5 posibles ejercicios que se pueden hacer en el avión para prevenirla:

1. MOVILIZACIÓN DE TOBILLOS

Levanta ligeramente uno de tus pies del suelo y, con ese pie en el aire, dibuja círculos hacia un lado y hacia el otro. Después alterna entre estirar la punta del pie y flexionar el tobillo hacia arriba. Repite cada movimiento 10 veces con cada pie para mejorar la circulación de la sangre en tus piernas.

2. MOVILIZACIÓN DE PIERNAS

Hazte con una pequeña pelota de goma y colócala debajo de la planta de uno de tus pies. Mueve la pelota en círculos alternando el sentido. Repite este movimiento 10 veces con cada pie.

Coloca la pelota entre las rodillas, apretando las piernas hacia el centro y relajándolas. Repite el ejercicio unas 10 veces.

3. MOVILIZACIÓN DE LOS HOMBROS

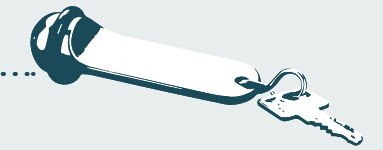
Con los codos pegados al cuerpo, eleva los hombros como si quisieras tocar con ellos tus orejas. Mantenlos arriba durante cinco segundos y vuelve a bajarlos hasta una posición neutra. Repítelo 10 veces para relajar toda la zona alta de la espalda.

Cruza uno de los brazos estirado por delante del pecho y agarra el codo tirando ligeramente hacia ti. Mantén esta posición durante 20 segundos y repite con el otro brazo.

4. MOVILIZACIÓN DEL CUELLO

Mover el cuello dibujando círculos lentamente hacia un lado y hacia el otro.

Inclina el cuello ligeramente hacia un lado y ejerce una muy ligera presión hacia ese lado con la mano contraria, manteniendo la postura durante 20 segundos. Repetir el mismo estiramiento hacia el otro lado, hacia arriba y hacia abajo.



5. ABDOMINALES

Mientras estás sentado levanta ligeramente ambos pies del suelo a la vez, intentado acercar las rodillas hacia el pecho. Mantener esa posición durante 10 segundos y volver a apoyar los pies lentamente. Es importante recordar que la fuerza debe concentrarse en el abdomen. La espalda debe mantenerse erguida (apoyada completamente en el respaldo del asiento) y los brazos y hombros relajados.

En caso de incidente

Aunque los accidentes aéreos sean extremadamente raros, conviene no olvidar que no todas las aerolíneas se rigen por los mismos estándares de seguridad. Para conocer mejor qué compañías aéreas deberíamos evitar, hemos recogido información de utilidad para los viajeros en el apartado «la aerolínea».

Si pese a todo se tiene pánico a volar, pero por motivos laborales se debe utilizar el avión, existen cursos específicos para superar el miedo a volar y páginas web con información acerca de todas las medidas que la industria aeronáutica toma para evitar los accidentes, como por ejemplo que para mayor seguridad, la mayor parte de los instrumentos, al igual que sus fuentes, están triplicados (volandosinmiedo.com)

Lo relevante en caso de accidente, es tener claros algunos protocolos de seguridad básicos, que pueden salvar vidas, entre los cuales podríamos destacar:

- Leer las instrucciones de seguridad que suelen encontrarse en el bolsillo delantero del asiento. En ellas se explican las pautas de actuación básica en caso de accidente y se puede visualizar un plano de la aeronave y las salidas de emergencia.
- Localizar la salida de emergencia más próxima, contando las filas desde nuestro asiento hasta la misma. En caso de emergencia y con humo o polvo o poca visibilidad será más fácil localizarla si se sabe exactamente cuántas filas hay. También es recomendable tener localizada una segunda salida de emergencia, aunque no sea la más cercana, por si la primera estuviese bloqueada. Es importante asegurarse de que la salida es segura mirando a través de la ventanilla para determinar si hay fuego u otro peligro fuera de la aeronave siniestrada.
- Practicar cómo desabrochar el cinturón de seguridad: en una situación de pánico se crea confusión y podemos llegar a creer que estamos en un coche e intentar desabrocharnos el cinturón apretando un botón en vez de levantando la solapa. Realizar varias veces la maniobra de abrocharse y desabrocharse el cinturón activará la «memoria muscular».



- No desabrocharse el cinturón: es recomendable llevarlo abrochado durante todo el vuelo, para prevenir consecuencias de turbulencias inesperadas.
- Ponerse la máscara de oxígeno antes de ayudar a otros.
- Protegerse del humo: el humo es responsable de una buena parte de las muertes en accidentes aéreos. Para protegerse se recomienda cubrirse la nariz y la boca con un trapo, a ser posible humedecido.
- La ropa puede protegernos en caso de incendio durante un accidente aéreo. Es recomendable llevar tejidos de algodón frente a los acrílicos que son altamente inflamables. La ropa de manga larga y los pantalones también ofrecen más protección. Tampoco es recomendable usar ropa holgada, ya que así se evita que esta se enganche o enrede en caso de evacuación.
- En cuanto al calzado, es recomendable llevarlo cerrado, ya que en caso de evacuación es más difícil perderlos y pueden protegernos de objetos punzantes y superficies calientes.

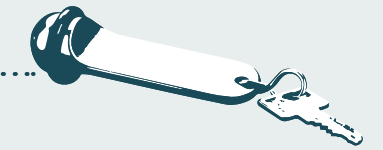
Los biorritmos

Los biorritmos (o ritmos biológicos) expresan los cambios cíclicos de las variables biológicas moduladas por las variaciones rítmicas del medioambiente. La finalidad de los ritmos biológicos es la sincronización del organismo con los ciclos medioambientales, adaptándose así a éstos.

Dichos ciclos pueden tener una duración desde fracciones de segundo hasta, incluso, años en las diferentes especies de seres vivos, así como dentro de cada especie. La clasificación más utilizada es la que toma como referencia la comparación con el valor temporal de un día (se considera una magnitud de 24 +/- 4 horas). De este modo se clasifican en:

- Ritmos infradianos: los ciclos de una duración superior a un día (porque, en el intervalo de un día, el ciclo se repite menos de una vez).
- Ritmos ultradianos: cuando el ciclo es igual o inferior a 20 horas.
- Ritmos circadianos: los ciclos de una duración cercana al día. Algunas de las variables reguladas por los ritmos circadianos son el ritmo sueño-vigilia, la tensión arterial, la función digestiva o la temperatura corporal.

Son precisamente estos últimos, los ritmos circadianos, los que se ven más afectados por el desfase horario.



Este desfase provoca múltiples trastornos desde el primer día, que pueden ser considerados trastornos a corto plazo, tales como: alteración del ritmo sueño-vigilia, insomnio, desorientación, cansancio físico y mental, alteraciones endocrinas y metabólicas.

A largo plazo, la alteración de los ritmos circadianos puede afectar a varios sistemas, como el endocrino, el metabolismo, aumentando la incidencia de diabetes y obesidad, y especialmente el sistema cardiovascular, agravando patologías previas. Además, es de especial interés la patología psiquiátrica producida por las alteraciones circadianas (por ejemplo, algunos casos de trastorno bipolar tienen su origen en una alteración circadiana).

El jet lag

Es posible que *jet lag* sea el término más internacional para denominar lo que se conoce también como síndrome del cambio rápido de zona horaria, síndrome transoceánico, descompensación horaria, disritmia circadiana o síndrome de los husos horarios.

Se trata de un desequilibrio producido entre el reloj interno de una persona (que marca los periodos de sueño y vigilia) y el nuevo horario de la zona de destino. Es decir, se produce una situación en la que el reloj del cuerpo no está sincronizado con el entorno.

Los síntomas del *jet lag* suelen ser más intensos cuando se viaja hacia el este (Asia, por ejemplo) que cuando el desplazamiento es hacia el oeste. Esto es debido a que en estos últimos (cuando se viaja a Estados Unidos, por ejemplo), el reloj del cuerpo queda expuesto a un ciclo superior a 24 horas. El día se alarga, y esto no supone ningún trastorno grave del ciclo biológico. Se estima que el tiempo de adaptación al nuevo horario es un 20% inferior en desplazamientos hacia el oeste respecto a los que se hace hacia el este.



Recomendaciones generales

De forma general, se pueden establecer los siguientes consejos dependiendo del tipo de desplazamiento:

Vuelos hacia el oeste

Antes del viaje

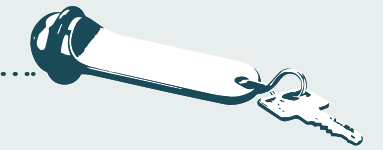
- ▶ De forma general se recomienda adaptarse al nuevo ciclo horario unos días antes del viaje, acostándose una o dos horas más tarde.
- ▶ Si es posible, escoger un vuelo con llegada a mediodía, para poder aprovechar las horas con más luz del día.
- ▶ En caso de tener una cita o reunión importante en el destino, se recomienda planificarla para la hora del día en la que se encuentre más despejado. En un viaje hacia el oeste, es recomendable elegir la mañana.

Durante el vuelo

- ▶ Es recomendable tratar de permanecer despierto durante el vuelo.
- ▶ Consumir muchas bebidas sin alcohol para combatir el sueño y levantarse varias veces durante el vuelo, especialmente en los de mayor duración, para combatir también la conocida como «trombosis del viajero».
- ▶ Es preferible consumir alimentos ricos en proteínas (queso, pescado, carne, huevos, lácteos), que le ayudarán a mantenerse despierto más tiempo.

A su llegada

- ▶ Es recomendable permanecer el mayor tiempo posible expuesto a la luz diurna, ya que ésta inhibe la producción de la hormona melatonina, que causa sueño y predispone al organismo a dormir.
- ▶ Para adaptarse lo más rápidamente al horario del lugar de destino es recomendable no dejarse vencer por el sueño y tratar de no ir a la cama hasta que el sol se haya puesto en el país de destino.



Vuelos hacia el este

Antes del viaje

- ▶ Intentar adaptarse al nuevo ciclo horario unos días antes del viaje, acostándose y levantándose una o dos horas antes.
- ▶ En caso de tener una cita o reunión importante en el destino, se recomienda planificarla para la hora del día en la que se encuentre más despejado. En un viaje hacia el este, es recomendable elegir la tarde.

Durante el vuelo

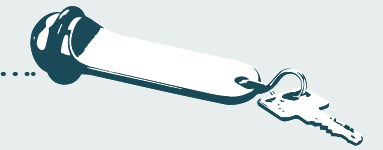
- ▶ Es recomendable tratar de dormir durante el vuelo.
- ▶ Consumir alimentos ricos en carbohidratos (p. ej. fruta, patatas, pasta, arroz, yogur, zumos), que estimulan la necesidad natural de sueño.
- ▶ Los téis de frutas también contribuyen a conciliar el sueño.
- ▶ Es recomendable realizar ejercicios de relajación en lugar de recurrir a los somníferos.
- ▶ Evitar el consumo de alcohol como «somnífero», puesto que su efecto es más potente a bordo que en tierra, acelera el proceso de deshidratación del organismo y prolonga el tiempo que éste necesita para adaptarse a la nueva zona horaria.

Además de estas recomendaciones generales para minimizar los efectos del *jet lag*, existen algunas herramientas más específicas que pueden ayudar al viajero:

Plan Argonne

Se trata de una dieta desarrollada por el Dr. Charles F. Ehret, científico principal del Laboratorio Nacional Argonne en Illinois y recomendada por el gobierno estadounidense. Un estudio de medicina militar concluyó que este sistema reducía un 16% el *jet lag* después de volar de Corea a Estados Unidos.

El número de zonas horarias que planea cruzar determina cuántos días antes de la partida debe comenzar con la rutina. Hasta dos zonas horarias, probablemente dos días sean suficientes, pero para viajes más largos se requiere cuatro días de plan de dieta. El sistema, que básicamente alterna BANQUETE y AYUNO y termina con un desayuno con alto contenido proteico, es el siguiente:



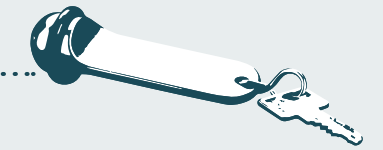
1. Determine cuándo llegará la hora del desayuno en el destino el día de la llegada.
2. Cuatro días antes de la hora del desayuno identificada en el paso 1, debe iniciarse el siguiente ciclo: BANQUETE-AYUNO-BANQUETE-AYUNO.
 - Día 1: BANQUETE. Coma abundantemente con un desayuno y almuerzo ricos en proteínas y una cena rica en carbohidratos. Sin café, excepto entre las 3 y 5 de la tarde.
 - Día 2: AYUNO en comidas ligeras de ensaladas, sopas ligeras, frutas y zumos. Una vez más, no hay café, excepto entre las 3 y 5 de la tarde.
 - Día 3: BANQUETE nuevamente.
 - Día 4: AYUNO. Si toma bebidas con cafeína, tómelas por la mañana cuando viaje al oeste, o entre las 6 y las 11 de la noche cuando viaje al este.

Durante los días de BANQUETE los desayunos y almuerzos ricos en proteínas estimulan el ciclo activo del cuerpo. Las comidas adecuadas incluyen bistec, huevos, hamburguesas, cereales altos en proteínas, judías verdes. Las cenas con alto contenido de carbohidratos para estimular el sueño. Incluyen, espaguetis y otras pastas (pero no albóndigas), crepes (pero no relleno de carne), patatas, otras verduras con almidón y postres dulces.

Los días AYUNO ayudan a agotar la reserva de carbohidratos del hígado y preparan el reloj del cuerpo para reiniciar. Los alimentos adecuados incluyen frutas, sopas ligeras, caldos, ensaladas ligeras, tostadas sin mantequilla, medias rebanadas de pan. Mantenga las calorías y los carbohidratos al mínimo.

3. Romper el AYUNO' tomando un desayuno rico en proteínas en el horario predeterminado del desayuno en la ciudad de destino. El resto del día las comidas deberán hacerse según el horario de destino. Si es posible, coma con otras personas (no llame al servicio de habitaciones y coma solo en su habitación) ya que la interacción social estimula la vigilia.

A continuación se muestra una tabla resumen con el plan de dieta a seguir durante los cuatro días anteriores a la salida:



CUENTA ATRÁS						
		A 4 DÍAS BANQUETE	A 3 DÍAS AYUNO	A 2 DÍAS BANQUETE	A 1 DÍA AYUNO	Salida, final del AYUNO
Hora en el lugar de partida	DESAYUNO					<p>Hacia el oeste: si toma bebidas con cafeína, ingiéralas la mañana antes de partir.</p> <p>Hacia el este: tómelas entre las 6 y las 11 p.m.. Si el vuelo es lo suficientemente largo, duerma hasta la hora del desayuno en el destino. Al despertar BANQUETE comenzando por un desayuno rico en proteínas. Luces encendidas. Manténgase activo hasta la llegada.</p>
	COMIDA					
	CENA					
	El café, el té y las bebidas con cafeína sólo están permitidas entre las 3 y las 5 p.m.					

Jetlag Rooster (<https://www.jetlagrooster.com/>)

Se trata de una web a través de la cual, una vez introducidos los datos del viaje (lugar, fecha y hora de salida y llegada, así como el horario habitual de sueño), se calcula el «Jetlag plan» con una serie de pautas que ayudarán al viajero a minimizar el *jet lag* y reducir sus efectos perjudiciales.



El viajero debe indicar también cuáles son sus preferencias respecto al inicio del plan, eligiendo entre tres opciones:

- Después de la llegada.
- Después de partir, una vez en el avión.
- Entre 1 y 3 días antes de partir.

A partir de ahí, la web ofrece un plan individualizado que sugiere los mejores momentos para la exposición a la luz brillante (luz solar, por ejemplo), los periodos recomendados de sueño y las horas en las que tomar melatonina, si ésta ha sido una de las opciones seleccionadas por el usuario.

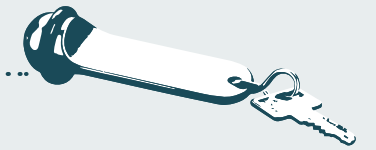
También ofrece una serie de recomendaciones para reducir la fatiga, en cuanto a ingerir alimentos, líquidos, tomar una ducha o hacer pequeñas siestas, entre otros.

Equipaje

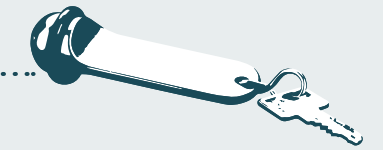
La preparación del equipaje es uno de los pasos previos al viaje que puede provocar mayores dolores de cabeza, sobre todo si una vez llegados al destino descubrimos que hemos olvidado algo importante. Por ello es recomendable tomarse un tiempo para pensar en todos los artículos, tanto de ropa como de higiene personal u otros, que serán necesarios en el destino. Para ello hay que tener en cuenta varios aspectos del destino como:

- El clima.
- Las condiciones higiénico-sanitarias.
- La documentación que se nos pueda solicitar.
- La posibilidad de acceder a comercios, en caso de que hayamos olvidado algo importante.
- Los productos prohibidos por las normas internacionales de transporte aéreo así como en el propio país de destino.
- El nivel de contaminación. En algunas grandes capitales como Ciudad de México o Beijín, los niveles de contaminación pueden llegar a ser preocupantes, recomendándose el uso de mascarillas, especialmente si el viajero padece alguna enfermedad respiratoria que pudiera verse agravada.

Lo mejor es preparar una lista e ir apuntando los artículos que se van preparando, para no olvidar nada. También es importante comprobar que no se transportan artículos prohibidos.



LISTA PARA PREPARAR LA MALETA			
<p>ROPA</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Camisetas <input type="checkbox"/> Pantalones <input type="checkbox"/> Vestidos <input type="checkbox"/> Faldas <input type="checkbox"/> Jerseys/chaquetas <input type="checkbox"/> Abrigo <input type="checkbox"/> Chubasquero <input type="checkbox"/> Ropa interior <input type="checkbox"/> Calcetines <input type="checkbox"/> Zapatos/botas <p>ROPA DEPORTE</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Camisetas <input type="checkbox"/> Pantalones <input type="checkbox"/> Calcetines <input type="checkbox"/> Calzado deportivo 	<p>NECESER</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cepillo dientes <input type="checkbox"/> Pasta de dientes <input type="checkbox"/> Cepillo pelo/peine <input type="checkbox"/> Champú/gel <input type="checkbox"/> Crema hidratante <input type="checkbox"/> Colonia <input type="checkbox"/> Desodorante <input type="checkbox"/> Espuma afeitar <input type="checkbox"/> Afeitadora/cuchillas <input type="checkbox"/> Compresas/tampones <input type="checkbox"/> Maquillaje <input type="checkbox"/> Secador <input type="checkbox"/> Pañuelos de papel <input type="checkbox"/> Lentillas <input type="checkbox"/> Líquido lentillas 	<p>NOCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pijama <input type="checkbox"/> Zapatillas <input type="checkbox"/> Antifaz <input type="checkbox"/> Tapones oídos <p>COMPLEMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Paraguas <input type="checkbox"/> Gafas de sol <input type="checkbox"/> Reloj/despertador <input type="checkbox"/> Adaptador corriente <input type="checkbox"/> Bolsa para ropa sucia <input type="checkbox"/> Costurero de viaje <input type="checkbox"/> Mascarilla 	<p>DOCUMENTACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pasaporte (vigencia 6 meses) <input type="checkbox"/> Billetes viaje <input type="checkbox"/> Reservas alojamiento <input type="checkbox"/> Cartilla vacunación <input type="checkbox"/> Tarjeta sanitaria/ Seguro médico <input type="checkbox"/> Dinero en moneda local <input type="checkbox"/> Tarjetas de crédito <p>BOTIQUIN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Analgésicos <input type="checkbox"/> Material curas <input type="checkbox"/> Repelente insectos <input type="checkbox"/> Antidiarreicos <input type="checkbox"/> Antihistamínicos <input type="checkbox"/> Gel antibacterias



COMPROBAR QUE NO SE LLEVAN ARTÍCULOS PROHIBIDOS

Equipaje de mano

Armas de fuego y armas en general: si vas a transportar armas, necesitas una autorización. Consulta el procedimiento para obtenerla.

Dispositivos que disparen proyectiles.

Dispositivos para aturdir o inmovilizar.

Objetos de punta afilada o borde cortante.

Instrumentos romos.

Herramientas que puedan utilizarse para causar heridas graves.

Sustancias y dispositivos explosivos e incendiarios.

Sustancias químicas y sustancias tóxicas.

Líquidos, aerosoles y geles (LAG): está limitada la cantidad de LAG que se pueden pasar por los controles de seguridad de los aeropuertos de la Unión Europea. Consulta las normas para el transporte de líquidos en el equipaje de mano.

Equipaje facturable

Explosivos (lo cual incluye detonadores, espoletas, granadas, minas y productos pirotécnicos).

Gases: propano, butano (lo cual incluye las pequeñas bombonas de gas para camping).

Líquidos inflamables (lo cual incluye la gasolina y el metanol, pinturas, disolventes, pegamentos y cargas para encendedores).

Sólidos inflamables y sustancias reactivas (lo cual incluye el magnesio, los fósforos y encendedores, los fuegos de artificio y las bengalas).

Oxidantes y peróxidos orgánicos (como lejías y abrasivos).

Substancias tóxicas o infecciosas (raticidas, sangre infectada, etc.).

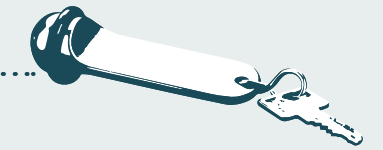
Material radiactivo (incluye isótopos para uso médico o comercial).

Corrosivos (tales como mercurio y baterías para automóviles).

Piezas de un motor que hayan contenido combustible.

Cigarrillos electrónicos.

Baterías de litio fuera de los dispositivos electrónicos.



Bibliografía

- Cannegieter SC, Doggen CJM, Van Houwelingen HC, Rosendaal FR. Travel-related venous thrombosis: results from a large population-based case control study (MEGA Study). Plos Med. 2006;3:e307.
- Vicki Stover Hertzberg, Howard Weiss, Lisa Elon, Wenpei Si, Sharon L. Norris, and The FlyHealthy Research Team. Behaviors, movements, and transmission of droplet-mediated respiratory diseases during transcontinental airline flights. PNAS March 19, 2018. 201711611;
- National Transportation Safety Board. Survivability of Accidents Involving Part 121 U.S. Air Carrier Operations, 1983 Through 2000. Safety Report NTSB/SR-01/01. Washington, DC: NTSB, 2001
- «Safest Seat on a Plane: PM Investigates How to Survive a Crash», Popular Mechanics (2007)
- «Survivability of Accidents Involving Part 121 U.S. Air Carrier Operations, 1983 Through 2000», National Transportation Safety Board (2001)
- «This Is the Safest Place to Sit on a Plane», Time (2015)

Webgrafía

- <https://www.businessinsider.com/how-to-survive-a-plane-crash-best-place-to-sit-2018-4?IR=T>
- <https://www.theflightexpert.com/how-to-survive-a-plane-crash/>
- <http://www.survival-expert.com/aircrash.html>
- https://fseg.gre.ac.uk/fire/fire_safety_tips.html
- <https://medium.com/seguridad-internacional-para-viajes-de-negocios-y/manual-de-seguridad-para-viajeros-de-negocios-i-el-hotel-835a963e5dcb>
- <https://www.forbes.com/sites/laurabegleybloom/2017/07/28/10-most-dangerous-places-for-women-travelers-and-how-to-stay-safe/#42787b122448>
- <https://www.nytimes.com/2017/11/27/business/business-travel-health-problems.html>
- <https://www.wanup.com/loyaltycentre/en/study-findings-what-female-business-travellers-want-from-hotels/>
- https://www.robertsoncooper.com/files/ICARUS_Frequent_Traveller_Report_2010.pdf
- <http://www.gebta.es/publicaciones/politicas-de-viaje%20easy%20jet%20gebta.pdf>
- <http://www.europapress.es/sociedad/noticia-son-protocolos-seguridad-pueden-salvarte-vida-accidente-aereo-20161130182753.html>
- <https://www.abc.es/viajar/20140301/abci-consejos-sobrevivir-accidente-avion-201402271505.html>
- <https://3rxggqea18zhtl6s2u8jammft-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2016/10/3d8b6390dc484f09gdfbc7cb0b0132d0-1.pdf>