

Recomendaciones de viaje



Las recomendaciones básicas que debe conocer una persona con el VIH que va a viajar son las mismas que para la población general. Sin embargo, la infección por el VIH añade características específicas que hacen necesario abordar otros aspectos adicionales en las recomendaciones antes de iniciar el viaje.

Estas características específicas que hay que considerar son la situación inmunitaria de la persona con el VIH y el destino al que se viaja.

Por un lado, las personas con el VIH con un sistema inmunitario debilitado (recuento de CD4 por debajo de 200 células/mm³) presentan un mayor riesgo de adquirir enfermedades graves en determinados lugares.

Por otro lado, algunos países siguen restringiendo la entrada a las personas con el VIH, especialmente si desean permanecer en el país por trabajo o por cualquier otro motivo.

A continuación, te ofrecemos las recomendaciones específicas relacionadas con el VIH que te pueden resultar útiles conocer si vas a viajar.

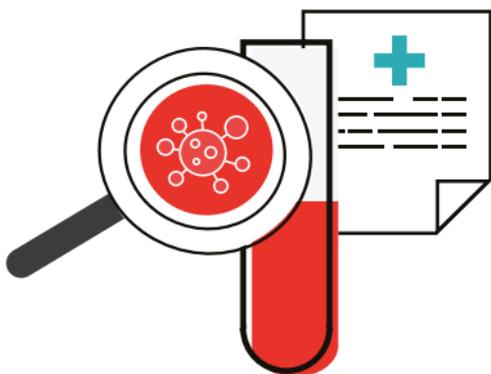
Recomendaciones específicas

Antes de iniciar un viaje, pero sobre todo cuando se pretende viajar a un destino exótico o un país de recursos limitados, se recomienda planificarlo con antelación, entre 3 meses y 6 semanas antes del viaje. **Puedes pedir al equipo médico que te atiende en el hospital que te asesore sobre las recomendaciones a seguir de acuerdo con tu situación clínica, el destino elegido, la duración y las actividades que realizarás.**

1 Situación clínica

Se recomienda a las personas con un **sistema inmunitario debilitado** (<200 células/ mm^3) y/o con síntomas de la enfermedad que consideren **retrasar el viaje** hasta que se resuelvan los síntomas y mejore la situación inmunitaria.

Con independencia de la situación inmunitaria, pero, sobre todo, cuando el sistema inmunitario se encuentra debilitado (<200 células/ mm^3), **se recomienda a las personas con el VIH que hayan recibido su diagnóstico recientemente y acaban de empezar a tomar tratamiento antirretroviral retrasar su viaje entre 3-6 meses** hasta comprobar la tolerancia y respuesta al tratamiento y hasta que se establezca la situación inmunitaria.



2 Viajar con medicación

Es importante que no olvides el tratamiento antirretroviral cuando vayas a viajar.

Es importante que lleves contigo en el equipaje de mano toda la medicación que vayas a necesitar durante tu estancia y algo de medicación extra por si hubiese un contratiempo y se perdiera. Además, lleva siempre la medicación en su caja original y con el prospecto correspondiente.

Es muy recomendable que lleves un documento identificativo o certificado de la necesidad de tomar el tratamiento que llevas contigo y de que esa medicación ha sido prescrita para ti. No es necesario que el documento especifique que tienes infección por el VIH, simplemente que la medicación que llevas es para tu uso. Puedes pedir este certificado a tu especialista en el VIH asegurándote de que el documento incluye el nombre exacto de la medicación antirretroviral que llevas contigo y tus datos personales.

En muchos casos, bastará una receta médica a tu nombre, pero es recomendable que te informes antes de los requisitos que impone el país de destino (por ejemplo, llamando a la embajada o consulado).

Algunas personas intentan evitar llevar consigo la medicación antirretroviral cuando viajan al extranjero y tratan de utilizar otras formas de conseguir los medicamentos una vez que han llegado al destino. Esto puede generar dificultades.

Es posible que el medicamento que necesitas no esté disponible o que sea muy costoso. A menudo puede resultar muy difícil, o incluso imposible, obtener medicamentos con receta médica, como los del VIH, en un país extranjero.

Enviar antes por correo la medicación antirretroviral a un amigo que viva en el país de destino podría causarte problemas porque el envío podría perderse o retrasarse. La mayoría de los países tienen restricciones sobre los medicamentos que se pueden enviar o recibir. Asimismo, las empresas de mensajería también tienen normas sobre el envío de medicamentos y la aduana puede inspeccionar el contenido de un paquete y retirarlo si se encuentra medicación.

3 Adherencia al tratamiento antirretroviral

Se recomienda mantener una buena adherencia al tratamiento antirretroviral, a pesar de los posibles cambios horarios en viajes de larga duración.

Un destino que implique tomar un vuelo largo y viajar a través de las zonas horarias podría afectar a tu horario de toma de la medicación durante el vuelo.

Si la carga viral está indetectable y no se compromete el control del VIH, generalmente se recomienda evitar tomar una dosis de medicamento en el avión. Esto se debe a que durante un vuelo puede resultar aún más confuso calcular los cambios de zona horaria y los horarios de las comidas. Un régimen antirretroviral de un solo comprimido al día tomado unas horas antes o después de lo habitual no suele causar problemas.

Sin embargo, antes del viaje, deberías hablar con tu médico o farmacéutico. Hay situaciones en la que sí sería recomendable tomar una dosis de la medicación antirretroviral tal como ha sido prescrita, es decir, siguiendo las instrucciones habituales, por ejemplo, tomarla con alimento

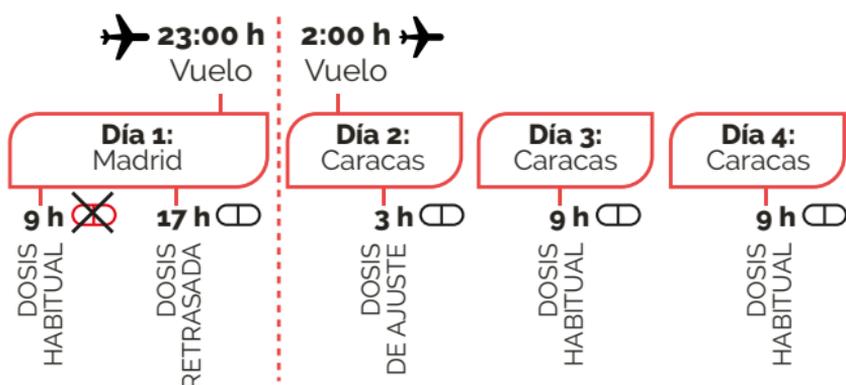
cuando se requiera. Entre las situaciones se incluye tener la carga viral detectable; tener un VIH con resistencia a alguno de los medicamentos que estás tomando que no permitiría retrasar o saltarse dosis; tener un plan de viaje con muchos cambios de zona horaria en muy pocos días o con una duración de más de 24 horas, por ejemplo, de España a Australia.

Si la medicación antirretroviral implica tomarla con alimento se deberá seguir haciéndolo así también cuando se viaja.

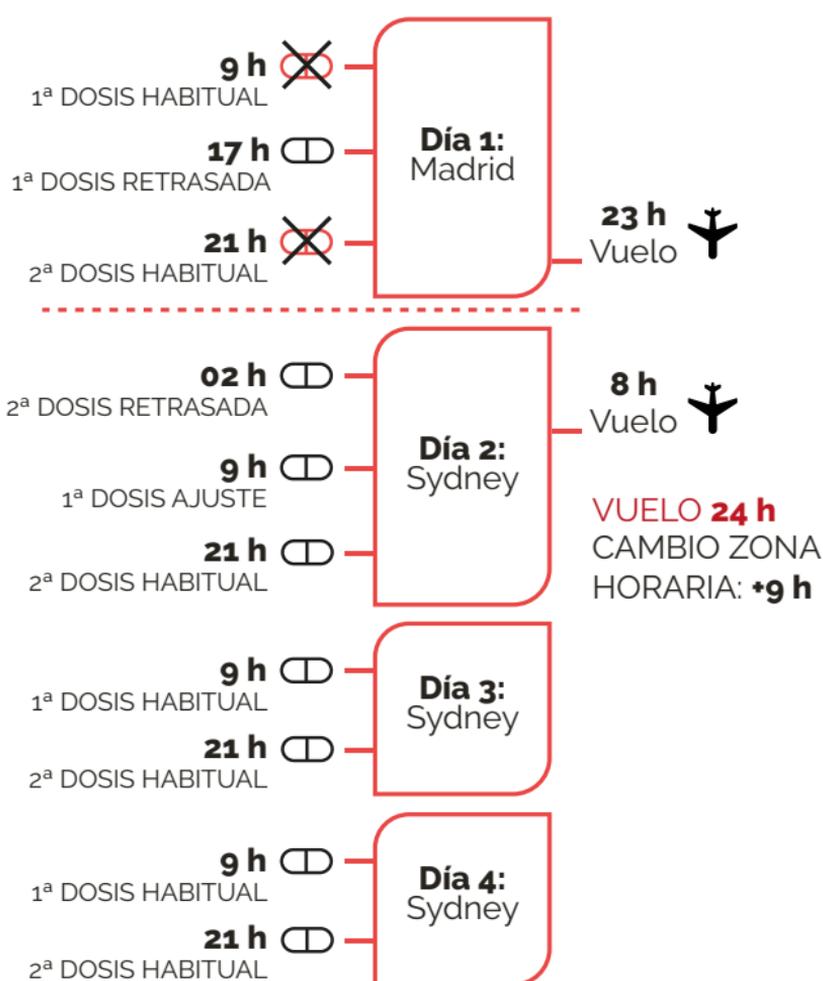
A las personas con el VIH con un buen control virológico y una buena situación inmunitaria que toman un régimen antirretroviral de un solo comprimido al día y viajan a un destino de más de ocho horas de distancia, **se recomienda:**

- El día de la salida, retrasar la toma de la medicación horas antes del vuelo.
- Tomar otra dosis cuando se llegue al destino.
- Tomar la siguiente dosis a la hora habitual, pero en la hora local de destino. Por ejemplo, si habitualmente tomas tu medicación en casa con el desayuno, deberás tomarla en el lugar de destino también cuando desayunes.
- Para el viaje de regreso se procedería de la misma manera.

VUELO: 9 h / CAMBIO ZONA HORARIA: -6 h



A las personas con el VIH con un buen control virológico y una buena situación inmunitaria que toman un régimen antirretroviral de dos comprimidos al día y viajan a **un destino de más de 12 horas de distancia, se recomienda realizar el mismo proceso que implicaría retrasar la primera dosis horas antes del vuelo y la segunda tomarla durante el vuelo.** Al llegar al destino, se tomaría una dosis más y la siguiente en el horario habitual, pero a la hora local de destino.



Si estás recibiendo un régimen antirretroviral inyectable de acción prolongada y planeas viajar más de dos meses, asegúrate de que la siguiente visita programada para la administración de las inyecciones no te coincida con tu viaje. En el caso de que te vaya a coincidir, ponlo en conocimiento de tu equipo médico para que puedas llevar contigo y tomar la misma pauta de medicación, pero en formulación oral. La primera dosis oral se debe tomar dos meses (con un margen de +/- 7 días) después de las últimas dosis inyectables. La dosificación inyectable se debe reanudar el día en que se complete la dosificación oral.

Conviene saber que algunos medicamentos antirretrovirales podrían interactuar con los medicamentos utilizados para prevenir algunas enfermedades prevalentes en determinados países, como, por ejemplo, la malaria. Tu equipo médico te informará de cualquier ajuste que sea necesario realizar a tu terapia antirretroviral.



4 País de destino

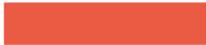
- Antes de viajar, **el equipo médico que te atiende necesitará conocer los detalles de tu viaje** para que la información que te proporcionen se ajuste lo más posible a tus necesidades.
- Así, **tu médico evaluará** el destino, las actividades que se van a realizar, la época del año en la que se va a viajar y la duración de la estancia, así como las enfermedades más prevalentes durante dicho periodo.
- Eso significa que **una persona con el VIH podría ser deportada** (expulsada del país) en caso de que en el **control fronterizo** se encuentre que lleva consigo **medicación antirretroviral**.
- **Otros países no imponen restricciones** de entrada para turistas, pero exigen no tener infección por el VIH a las personas que solicitan un permiso de trabajo o residencia. Podrás encontrar **más información sobre restricciones de viaje** en el siguiente enlace: <http://hivtravel.org>

5 Vacunación

- Dependiendo del destino, en general, **se recomienda la vacunación** frente a determinadas **enfermedades** que tienen un **mayor riesgo** de complicaciones graves en las personas con el VIH.
- No obstante, existen **recomendaciones** específicas de vacunación para aquellas personas con el **VIH** cuyo **sistema inmunitario** se encuentra más **debilitado** (<200 células/mm³).

- Así, **se recomienda no viajar a determinados destinos** en caso de que el paciente tenga **inmunodepresión grave** (<200 células/ mm^3) a menos que sea inevitable y, en tal caso, extremando las medidas de precaución.
- **Se recomienda retrasar la vacunación** hasta disponer de un recuento de CD4 superior a 350 células/ mm^3 , una vez se ha iniciado el tratamiento antirretroviral y la carga viral está indetectable durante al menos 6 meses.
- **Determinadas vacunas** que contienen microorganismos vivos o viables **están contraindicadas** en personas con el VIH cuyo sistema inmunitario se encuentra muy debilitado (<200 células/ mm^3) ante el riesgo de que la vacuna pudiera causar enfermedad activa.
- Este es el caso de la **vacuna de la fiebre amarilla**. Las personas con el VIH que tengan que viajar a un país donde sea obligatorio estar vacunado frente a la fiebre amarilla tendrán que llevar consigo un documento oficial que justifique la contraindicación a esta vacuna.
- En el caso de la **vacunación frente a la rabia**, cuya respuesta puede estar disminuida en personas con recuentos de CD4 por debajo de las 500 células/ mm^3 o en aquellas que no toman tratamiento antirretroviral, se recomienda evaluar la respuesta de la vacuna para administrar dosis de recuerdo o vacunar con doble dosis.

Recomendaciones de vacunación para viajeros con el VIH

	Personas con recuentos de CD4 \geq 200 células/mm ³	Personas con recuentos de CD4 < 200 células/mm ³
Fiebre amarilla		
Fiebre tifoidea oral		
Fiebre tifoidea parenteral		
Hepatitis A		
Tétanos-D		
Encefalitis japonesa		
Encefalitis centroeuropea		
Poliomielitis inactivada		
Poliomielitis oral		
Cólera		
Rabia		
Meningocócica (ACWY)		
Gripe (virus vivos)		
Gripe (inactivada)		
Triple vírica		
Varicela		
Tuberculosis		



Recomendada



Contraindicada



Recomendada; individualizar en pacientes con recuento de CD4 entre 200 y 500 células/mm³



Recomendada sólo en caso de contacto estrecho con una persona con varicela



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41

Descargo de responsabilidad

La información contenida en esta ficha no pretende sustituir la recibida por el médico. Las decisiones referentes a la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios.

La información médica puede quedar desactualizada con rapidez.

Si te surge alguna pregunta tras leer esta ficha, te aconsejamos hablar con tu médico o enfermera o llamar a gTt-VIH, al 93 458 26 41, para comprobar si existe alguna novedad relevante al respecto.

SUBVENCIONA



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya



Àrea d'Igualtat i Sostenibilitat Social



Ajuntament de Barcelona

COLABORA



VIH