

Salud, Seguridad & Turismo

Consejos básicos de seguridad
para viajes y turismo

AM

Adultos Mayores



Héctor Ganso
Silvia Berezin
Mariano Calgaro
Luis Grünewald



Universidad
Nacional
de Quilmes



Adultos Mayores

Salud, Seguridad & Turismo

Héctor Ganso
Silvia Berezin
Mariano Calgaro
Luis Grünewald

Adultos Mayores

Salud, Seguridad & Turismo

Consejos básicos de seguridad para adultos mayores en viajes y turismo

Presentación

Nuestro mundo está envejeciendo. Dentro de 10 años habrá mil millones de personas mayores en todo el mundo. El envejecimiento no es sólo un fenómeno de los países desarrollados. El aumento de la longevidad es un motivo de celebración, las personas mayores también contribuyen en sus familias y en sus comunidades; pero a la vez el envejecimiento representa un desafío si se quiere maximizar el potencial de nuestra población mayor.

El envejecimiento de la población es una de las tendencias más significativas del siglo actual, tiene repercusiones importantes y de vastos alcances en todos los aspectos de la sociedad. A escala mundial, cada segundo dos personas cumplen 60 años, es decir, el total anual es de casi 58 millones de personas que llegan a los 60 años. Dado que actualmente una de cada nueve personas tiene 60 o más años de edad, y las proyecciones indican que la proporción será una de cada cinco personas hacia 2050, el envejecimiento de la población es un fenómeno que ya no puede ser ignorado. Para 2050, habrá por primera vez más personas de edad que niños menores de 15 años. En el año 2000 ya había más personas de 60 o más años de edad que niños menores de cinco años.

Es preciso que en cualquier lugar del mundo, las personas puedan envejecer en condiciones de dignidad y seguridad, disfrutando de la vida gracias a la plena vigencia de todos sus derechos humanos y libertades fundamentales. Considerar tanto a los desafíos como a las oportunidades es la mejor manera de asegurar el éxito en un mundo que envejece.¹

¿Que entendemos por adulto mayor?

Definimos genéricamente como grupo social de adultos mayores al conjunto de personas que ha superado la etapa laboral activa. Hay diversas posturas sobre la identificación de este segmento de personas “*Se fijó como edad para ser considerado adulto mayor la edad de 60 años en países no desarrollados y de 65 años en los países desarrollados (I Asamblea Mundial del Envejecimiento de Viena), y aún en un mismo país los trabajos toman como límite de edad los 60 ó 65 años, mostrando un desacuerdo, que influye en los resultados de los trabajos; lo que pone en evidencia otra prueba que la edad cronológica no es un indicador exacto de los cambios que acompañan al proceso del envejecimiento.*

Existen considerables variaciones en el estado de salud, la participación y los niveles de independencia entre las personas ancianas de la misma edad.

La edad biológica es la que puede ser definida como la estimación de la posición actual de un individuo con respecto a su potencial biológico del ciclo vital. Se calcula a partir de

¹ Envejecimiento en el Siglo XXI: Una Celebración y un Desafío. Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA), Nueva York y Help Age International, Londres.2012

indicadores de la capacidad funcional de los sistemas del organismo: metabólico, nervioso, endócrino, circulatorio, respiratorio, digestivo, muscular, etc., los que poseen cierto valor para la predicción de la expectativa de vida del individuo.

Los 65 años ya parecen un concepto obsoleto como base para determinar el curso de la vida. A partir de los 65 años existe un grupo de población que tiene por delante muchos años para que una persona siga siendo activa y pueda desarrollar una nueva etapa vital completamente satisfactoria en términos individuales y sociales".²

El presente manual está elaborado a fin de informar a la comunidad, a los prestadores de servicios y al visitante del segmento de adultos mayores de los destinos turísticos de las pautas que debe tomar en cuenta sobre seguridad y salud durante el tiempo libre destinado al turismo y la recreación.

² Lopez Novoa, J.M. ; Paz Bouza, J.M.2005, Geriatria desde el principio. 2da Edición, Ed: Glosa, Barcelona. España..

Recuerde... Consejos básicos de seguridad para adultos mayores

Cuando hablamos de seguridad, nos referimos a un sistema de medios técnicos y de medidas organizativas tendientes a informar, prevenir, reducir y controlar las distintas acciones delictivas, así como proteger personas y bienes.

A continuación detallaremos una serie de pautas básicas a ser tomadas en cuenta cuando Usted viaja con fines de turismo o recreación.

1. Pautas al abandonar el lugar de residencia habitual

Cuando va a salir de viaje

Sobre sus rutinas cotidianas, elimine los indicios de "*propiedad deshabitada*":

- Infórmele a su diariero que no le traiga el periódico o revista semanal.
- Solicite a un conocido que recoja su correspondencia y en lo posible que vigile su casa.
- Instruya a su vecino que si preguntan por él, que responda que en ese momento no está.
- Solicite a su vecino que parte de los residuos domiciliarios diarios sean puestos en su canasto de basura.
- En caso de viajar por más de 3 ó 4 días, solicite a un familiar que vaya a su casa al menos unas horas 2 ó 3 veces por semana y abra las ventanas, para simular que la casa está habitada.

En su vivienda:

- Instrumente sistemas automáticos de iluminación (luces nocturnas rotativas) o sonido (radios prendidas), sino cuente con la ayuda de un vecino que las encienda periódicamente. Si no puede deje una iluminación mínima en lugares específicos (cocinas o baños).
- Recuerde que las luces que se encienden y apagan a una misma hora son indicios que pueden alertar a los asaltantes.
- La iluminación de parques y patios ayudan a disuadir a posibles asaltantes.
- Los ruidos en el interior de la vivienda actúan de la misma manera que las luces, contribuyen a disuadir.
- En algunos casos es conveniente dejar equipos de música o radios encendidas.
- No deje animales solos, sus quejidos pueden alertar a los ladrones.
- Antes de ausentarse corte el césped, arregle su jardín, patio y ordene aquellos objetos de su propiedad que puedan delatar su ausencia.
- Concientice a su grupo familiar de no suministrar información a terceros de la fecha de partida o regreso de su viaje.
- Proteja todas las vías de acceso a la vivienda (ventanas, claraboyas, etc.) con un sistema de protección interior (trabas, rejas, candados, etc.).
- Si se ausenta jamás deje una nota a la vista diciendo cuándo regresará.
- No deje en su contestador automático señales informativas de su ausencia.
- Deje la campanilla del teléfono en tono bajo sino podrán saber al no contestar que Usted no esta
- Verifique que todas las puertas y ventanas de su vivienda estén cerradas.
- Mantenga cerrada las llaves de paso de gas.

Con respecto a la documentación personal y de su familia:

- Confeccione una lista con los datos de su número de documento (DNI, pasaporte, otro), número de pasaje, número de las tarjetas de crédito, cheques de viajero, etc.; déjelo en un lugar accesible o con un conocido. Si pierde o le roban uno de ellos generalmente uno suele no acordarse de los datos de los mismos.

Al preparar las valijas

Es importante considerar este elemento imprescindible del viajero, y sobre esto dice Alejandro Marzulli³:

- Es conveniente calcular por anticipado y empacar cuidadosamente sus cosas antes de viajar. Esto brindará una protección extra contra daños inherentes a los viajes en avión.
- Compre equipaje liviano, amplio y duradero, que pueda mantener su contenido seco a pesar del mal tiempo. Además, cada pieza debe tener su cierre de seguridad.
- Es mejor llevar poco equipaje. Así se necesitan menos bolsos y valijas, y uno se desplaza con mayor facilidad por el aeropuerto.
- Antes de empacar, haga una lista de todo lo que necesita incluir, y vaya tildando cada elemento a medida que lo mete en su valija. Así se evitará olvidos e inconvenientes a veces difíciles de solucionar. Y si se le pierde algo, podrá controlar que le está faltando. La noche anterior a la salida del vuelo coloque un anotador y un lápiz a mano, por si se le ocurre algo a último momento.
- En lo posible, limite su equipaje de mano a un solo elemento, y que éste pueda caber en el portamantas superior o debajo de su asiento. Si bien la línea aérea puede ofrecerle llevar más de un elemento consigo en la cabina, por lo general el espacio en los compartimientos superiores es bastante limitado. Toda pieza de equipaje que no entre y no pueda ser colocada debajo de su asiento, deberá ser despachada.
- Mantenga sus joyas, llaves, billetera, anteojos, billetes, dinero, pasaportes, cámaras y cualquier otro objeto de valor consigo, como parte de su equipaje de mano. Incluya también cualquier medicina que pueda llegar a necesitar durante el viaje, No siempre sucede, pero a veces los vuelos pueden sufrir demoras o extraviarse el equipaje, y la falta de medicación - hasta que Usted recupere su equipaje- podría causarle trastornos.
- Consigne siempre su nombre y dirección en la parte externa e interna de cada pieza de su equipaje, tanto del despachado como del de mano. Es aconsejable colocar en el exterior etiquetas con lazo prendedor, dado que las etiquetas adhesivas pueden desprenderse.
- Asegúrese de despegar todo marbete que haga referencia a algún viaje anterior. Difícilmente querrá que su equipaje vaya a parar a un lugar al cual usted no se dirige.
- Ponga los cosméticos, pomada para zapatos, esmalte de uñas, bebidas alcohólicas, perfumes, y cualquier otro elemento que pueda sufrir pérdidas y rupturas, y que pueda ocasionar manchas a su equipaje, en una bolsita plástica o un envase irrompible.
- El colocar ropa delicada en bolsas (tipo lavandería) ayudará a preservar su aspecto y evitará un exceso de arrugas.
- Si incluye porcelana u otros objetos frágiles en su equipaje, asegúrese de que el embalaje pueda protegerlos del rigor del viaje por avión, dado que su despacho se realizará a su entero riesgo.
- Trate de no exagerar con su equipaje. Si se pasa de lo que sus piezas de equipaje realmente pueden soportar, éstas podrían romperse una vez iniciado el viaje.
- Retire todo gancho o correa de su equipaje antes de despacharlo. Podría trabarse en las cintas transportadoras y romperse e, inclusive, dañar el equipaje mismo.

³ Alejandro Marzulli. Revista Alturas de LAPA, octubre de 1998.

- Asegúrese de echar llave a -o activar la combinación de- cada pieza de equipaje, y guardarse la llave en un lugar fácilmente recordable.
 - Generalmente, el personal de la aerolínea comienza a aceptar equipaje para su despacho dos horas antes de la salida del vuelo. Si desea dejar el equipaje en custodia por más tiempo, averigüe acerca de la disponibilidad de casilleros de seguridad en el aeropuerto.
 - Una vez despachado su equipaje, asegúrese de recibir un marbete por cada pieza despachada. Controle que el destino consignado en él coincida con el suyo.
- Todo equipaje de mano podrá ser revisado por las autoridades de seguridad del aeropuerto.
- Evite empacar material alguno que pueda ser considerado peligroso. Inclusive algunos materiales aparentemente inofensivos pueden resultar peligrosos a bordo de un avión. Deje en su casa todo combustible o pintura, químicos hogareños tales como la lavandina o el cloro, quitamanchas; fósforos y otros inflamables o materiales potencialmente tóxicos. Las variaciones de temperatura y presión encontradas durante el vuelo pueden hacer que estos elementos se rompan y derramen, o entren en combustión.
 - Si se desplaza con una silla de ruedas eléctrica, deberá despacharla una hora antes de la salida de su avión, de manera de permitir su desarmado -de ser necesario- y el embalaje de sus baterías.
 - Nunca deje su equipaje solo, ni lo pierda de vista mientras se encuentra en un aeropuerto o antes de llegar a él. Si debe abandonar el lugar donde se encuentra, aún si sólo será por un momento, llévelo consigo.
 - Al llegar al avión, todo elemento con bordes punzantes o superficies rígidas deberá ser colocado debajo del asiento o en el piso del compartimiento superior. No lo coloque en su parte superior! En caso contrario, podría moverse durante el vuelo y hasta caerse y lastimar a alguien.
 - Al retirar su equipaje despachado, verifique el número de marbete de despacho y su identificación personal. Muchas veces el equipaje parece el nuestro, pero eso no quiere decir que lo sea.
 - Si detecta algún tipo de irregularidad en su equipaje que pudiera haber sido resultado de su manipulación en el aeropuerto, avise a la línea aérea de inmediato. Los reclamos deben ser efectuados en persona dentro de las cuatro horas de su llegada a destino.

Pautas durante el traslado al Destino Turístico

Al emprender el viaje:

- Cargue su vehículo dentro de su casa, fuera de la vista de los transeúntes.

Si va a tomar un taxi o remise:

- Utilice cuando pueda, el servicio de radio taxi o remis ya que aporta un plus de seguridad. Las empresas son habilitadas por la Comisión Nacional de Comunicaciones -CNC- y por órganos municipales.
- Memorice la patente antes de subir o la licencia.
- Verifique la identidad del conductor en la identificación que debe llevar en el interior del vehículo (identificación municipal del vehículo y su chofer -verifique la foto del mismo- junto a la vigencia del permiso).
- Trabe las puertas traseras y la delantera derecha.
- Indique al chofer el recorrido que Usted quiere que haga o preste atención a las calles por donde va transitando.

- Ante una situación extraña del chofer (si el chofer tiene teléfono celular y reitera en voz alta el destino del viaje, si toma un recorrido inusual o si circula demasiado despacio), conviene bajarse del vehículo y tomar otra unidad.
- Si le dicen que el reloj de la unidad no funciona y le dice un precio estimativo, descienda y tome otra unidad.
- En viajes nocturnos, cuente con una linterna, ya que muchas veces un mal conductor aprovecha esta oportunidad para dar un vuelta incorrecto.
- Asegúrese que el asiento delantero derecho esta corrido hacia adelante.
- Siempre viaje en el asiento de atrás.
- Agende el número telefónico de la empresa que utiliza habitualmente para su desplazamiento.

Recuerde:

- Si el conductor le pide que se siente en el asiento del acompañante para que las caras de estos no salgan en los registros de la cámara, descienda del vehículo y tome otra unidad.

2. Pautas de seguridad en las terminales de transporte

Terminales de ómnibus

- Verifique la plataforma de salida de su ómnibus.
- Se recomienda estar con una -1- hora de anticipación a la salida del ómnibus.
- Cuando adquiera su pasaje compruebe que los datos referentes a su viaje (fecha del viaje, hora de salida, asiento asignado, etc.) se ajustan a su pedido.
- Verifique el ticket de su equipaje al despachar el mismo.
- Si se ha extraviado un pasajero en la terminal, conviene dirigirse al centro de atención al pasajero o al mostrador de la empresa por la cual ha viajado el pasajero y solicitar su búsqueda.
- Si el pasajero no cuenta con el pasaje, no podrá abordar el ómnibus.
- Usted encontrará centros de información turística en cada terminal. Asesórese antes de contratar un servicio de los costos del mismo.

3. Pautas de seguridad si viaja en automóvil

Antes de iniciar el viaje

Aquellas personas que se desplazan en vehículos particulares deben considerar:

- Antes de partir verifique: el aire de los neumáticos, el sistema de refrigeración, el sistema de luces, los frenos, los espejos retrovisores y laterales, la batería, las correas de ventilador y filtros; junto a los matafuegos y balizas, limpia y lava parabrisas, paragolpes delantero y trasero, rueda de auxilio, trabas de seguridad y la bocina.
- El conductor debe contar con la siguiente documentación: Documento Nacional de identidad o Pasaporte, Licencia de conducir, Cédula verde del vehículo, Certificado del seguro y la última patente del vehículo.
- Los vehículos deben llevar: cinturones en asientos delanteros y traseros, apoya cabezas delanteros, un espejo en el interior y uno en la puerta del conductor, además de balizas, matafuegos (debe estar ubicado dentro del habitáculo).
- El botiquín de primeros auxilios debe tener mínimamente los siguientes elementos: vendas, gasa, cinta adhesiva, guantes de goma y quirúrgicos, agua potable, tijera sin punta, toalla y una manta; junto a una linterna con pilas, alcohol puro etílico, agua oxigenada y jabón.
- No cargue excesivamente su vehículo, recuerde que está prohibido transportar carga o elementos que perturben la visibilidad, afecte peligrosamente las condiciones aerodinámicas del vehículo, oculte luces e indicadores o sobresalga de los límites permitidos.

- Los días de recambio turístico son los días de mayor tráfico, en lo posible evítelos o conduzca con cuidado.
- Previamente al viaje no beba alcohol ni coma demasiado, le produce somnolencia.
- En el caso que consuma medicamentos, consulte a su médico acerca de sus efectos al conducir.
- Evite iniciar un viaje sin haber descansado adecuadamente.

En el caso de los neumáticos

- Escoja el neumático que mejor se adapte a su necesidad de acuerdo al vehículo, tipo de camino, velocidad, etc.
 - Coloque neumáticos nuevos en invierno.
 - Coloque cámaras nuevas en cubiertas nuevas.
 - Compruebe que la llanta que utiliza es la correcta.
 - Para cubiertas sin cámara utilice llantas con lomo de seguridad.
 - Utilice la presión recomendada, controlándola como mínimo una vez por semana y midiéndola en frío.
 - No “sangre” los neumáticos. Se llama “sangrado” a la acción de quitar aire a un neumático cuando la presión de éste ha aumentado por efecto del calentamiento.
 - Rote los neumáticos periódicamente.
 - Vulcanice los cortes o averías de los neumáticos; un manchón evita la mordedura de la cámara pero no el avance del deterioro.
 - Para evitar defectos mecánicos balancee al colocar cubiertas nuevas y siempre que sienta vibraciones.
 - Mantenga las llantas limpias y sin óxido.
 - Enderécelas y repárelas cuando se hayan deformado.
 - Corrija los defectos mecánicos. Efectúe periódicamente la alineación de la dirección.
- Un uso adecuado:
- Evite el recalentamiento. Viaje en verano en las horas de menor temperatura.
 - No sobrepase las velocidades recomendadas para cada tipo de cubierta.
 - Utilice la presión en relación a la carga.

Una buena conducción:

- Evite frenadas bruscas innecesarias y arranques muy rápidos.
- No ruede los neumáticos al borde de la banquina.
- Evite velocidades excesivas en caminos ásperos y en curvas.
- Un milímetro de menos en la banda de rodamiento puede ser riesgoso, revíselos a tiempo. *(un recurso para medir la profundidad del dibujo del neumático es colocar una moneda de un peso y la misma debe quedar sujeta en el dibujo del neumático).*

Pautas de prevención durante el viaje

- Todos los ocupantes del vehículo deben llevar puesto el cinturón de seguridad durante el viaje.
- Tenga en cuenta que por su seguridad está prohibido llevar más pasajeros que las plazas o asientos con que cuenta su vehículo.
- Los niños menores de 12 años deben viajar en el asiento de atrás.
- Mantenga una distancia prudencial con el vehículo que lo antecede.
- Permanezca atento a las señales de tránsito y acate sus indicaciones.
- Consulte el espejo retrovisor periódicamente y siempre que realice alguna maniobra de sorpaso.

- Respete las velocidades máximas y mínimas, circule por la derecha y no sobrepase vehículos en zonas no permitidas.
- Preste atención en las madrugadas al camino por las zonas de niebla o por lluvias, ante la presencia de una de ellas, reduzca la velocidad y encienda las luces de posición.
- No se adelante en curvas y puentes, no sobrepase a otro vehículo.
- Tenga en cuenta los efectos del monóxido de carbono y como prevención deje una ventanilla parcialmente abierta siempre para tener una permanente renovación de aire.
- Inicie el viaje descansado; en caso de somnolencia deténgase fuera del camino, coloque las balizas y descanse.
- Si circula por áreas desconocidas o de riesgo, verifique que sus puertas estén trabadas y las ventanillas cerradas, principalmente cuando se detiene en un semáforo.
- No lleve relojes o joyas en el brazo más cercano a la ventanilla. No haga ostentación de riqueza.
- Si encuentra animales sueltos u otra anomalía, avise en los puestos policiales, de peaje o a los vehículos de auxilio en la ruta.
- No maneje con auriculares ni use teléfonos celulares de mano.
- No disminuya arbitraria y bruscamente la velocidad, ni realice movimientos zigzagueantes o maniobras caprichosas.
- Haga conocer al vehículo que lo precede y al que tiene detrás su intención de adelantarse mediante las luces de giro y con un toque de bocina. Verifique que el vehículo de atrás suyo no intenta también pasar.
- Si se detiene para realizar alguna consulta, mantenga el vidrio lo más alto posible.
- Si necesita información deténgase en establecimientos reconocidos (estaciones de servicio, restaurantes, etc.).
- En los cruces de paso a nivel sin barrera, disminuya la velocidad, si frena tenga la precaución de encender las balizas del vehículo (recuerde que si es de noche y las luces del automóvil están encendidas, las luces del tren pueden pasar desapercibidas, conviene dejar encendidas solo las luces de posición).
- En caminos de montaña donde no hay dos trochas, recuerde que aquel que asciende tiene prioridad de paso.

Ante situaciones de emergencia

- Estacione en la banquina, coloque las señales de balizas y levante el capot del vehículo. Coloque dos balizas aproximadamente a unos 70 mts. y otra a 140 mts.; tenga la precaución que el viento puede derribar las mismas. Afírmelas con un objeto pesado.
- Si no puede resolverlo de aviso a un servicio de auxilio reconocido.
- Si tiene que realizar alguna verificación mecánica de su vehículo, realícelo en una zona bien iluminada.
- En el viaje, si revienta un neumático no frene, suelte el acelerador y sujete firmemente el volante para mantener el vehículo en desplazamiento recto.
- En caso de animales sueltos, recuerde que no todos reaccionan de la misma manera (por ejemplo generalmente una vaca no retrocede, por lo cual conviene pasarla por detrás; en cambio el caballo es totalmente imprevisible, por lo cual conviene parar y esperar que pase).
- Si observa fallas en los frenos, accione el pedal de freno con frecuencia y rapidez; paralelamente accione el freno de mano y establezca sucesivos rebajes de velocidad.

El acompañante

El acompañante, puede contribuir a un mejor viaje si reúne las siguientes condiciones:

- Saber leer una hoja de ruta e informar al conductor sobre el recorrido elegido.

- Conocer todas las señales de tránsito y leérselas al conductor, cuando aparezcan en el camino, recordándole si son de prevención, reglamentación o información.
- Observar periódicamente el instrumental y especialmente el velocímetro, señalar al conductor si excede las velocidades permitidas por la Ley o la fluidez del tránsito circundante.
- Mantenerse despierto, alerta y en permanente diálogo con el conductor para que no se duerma.
- Ofrecerle bebida al conductor, la misma no debe ser alcohólica.
- Recordarle detenerse 10 minutos cada dos -2- horas y realizar una breve caminata para evitar el cansancio físico y mental que provoca conducir.
- Utilizar y hacer utilizar el cinturón de seguridad.

En el caso de viajar con animales

Para trasladarse con animales debe tener en cuenta la legislación vigente, las previsiones para el viaje y el adiestramiento del animal. Se recomienda:

- Debe tener un certificado de buena salud expedido por un veterinario matriculado, generalmente con un tiempo menor a diez -10- días del traslado.
- Debe presentar un certificado de vacuna antirrábica.
- Conviene que el animal disponga de su espacio en el vehículo, evite que asome la cabeza por las ventanillas - puede recibir golpes o insectos en los ojos-, trate que no circule libremente en el auto ya que por una reacción súbita puede provocar algún accidente.
- Trate de no alimentar al animal en las horas previas al viaje y sáquelo a pasear previamente al inicio del viaje.
- Pare cada dos o tres horas para hacer ejercicio y sus necesidades, pero no lo deje suelto.
- No se olvide del alimento, su equipo de comida y de llevar agua para el viaje.

Conducción de vehículos en calzada resbaladiza

Debemos extremar las medidas de seguridad al conducir sobre calzada resbaladiza, para evitar accidentes recuerde:

- Aumentar la distancia entre vehículos y no frenar o cambiar de dirección repentinamente ya que la calzada mojada disminuye la adherencia del vehículo y pérdida de tracción.
- Usar siempre el cinturón de seguridad y llevar encendidas las luces bajas y de posición. - Ante la posible caída de granizo, se recomienda a los conductores no detenerse debajo de puentes y autopistas y resguardarse en sitios seguros tales como estaciones de servicio y paradores.

Algunas modalidades delictivas en las vías de comunicación

Se han detectado un conjunto de situaciones "ingeniosas" instrumentadas por los delincuentes, se detallan a continuación algunas de ellas:

- Una mujer se descompone al borde de una calzada y es ayudada por un cómplice; cuando para algún vehículo para ayudar llega un tercer delincuente y desvalija el vehículo.
- Se deja un objeto abandonado - en ocasiones es un muñeco que asemeja un bebe- en la calle, al detenerse el automovilista es asaltado.
- En ocasiones se dañan los neumáticos del automóvil -se esparcen clavos "miguelitos", en caminos atravesados por puentes se cuelgan bulones o piedras del puente que rompen el parabrisas-, para forzar la detección y el posterior robo.
- Los ladrones en las autopistas suelen ponerse a la par del vehículo desde otro auto y apuntar con un arma al conductor, obligándolo a detenerse.

- Cuando se encuentre bajando sus bolsos recién llegado al destino, alguien puede preguntarle, señalando al piso: ¿Señor, estas llaves son tuyas?; un cómplice del delincuente aprovecha la distracción para tomar uno de los bolsos y salir corriendo.

4. Pautas relacionadas a las viviendas turísticas

Si alquila una unidad locativa recuerde al hacer el contrato:

- Verifique antes de firmar si corresponde a la unidad elegida por Usted, el plazo del alquiler temporáneo, el horario de ingreso y egreso de la unidad.
- Verifique si el alquiler incluye durante la locación los gastos de los servicios generales (luz, gas, cable, electricidad, teléfono, etc.).
- Incluya que debe ser recibido en correctas condiciones de higiene y limpieza.
- Verifique si admiten mascotas en la unidad.
- Verifique antes de firmar la fecha de devolución del depósito de garantía.
- Que cuente con un inventario de los bienes muebles detallados. Una vez verificado firme la copia.
- Solicite un directorio de prestadores de servicios de emergencia (cerrajeros, plomeros, electricistas, etc.).
- Verifique quien es el responsable de pagar los gastos impositivos del contrato de alquiler.
- Si va abonar el alquiler, que no trascienda la fecha ni la hora de la operación.
- Solicite al operador inmobiliario una oficina fuera de la visión general de la vía pública o de otros clientes para culminar la operación comercial.
- No comente a ninguna persona que tiene dinero para pagar el alquiler en su domicilio, aunque tenga una total confianza en ella ya que involuntariamente puede dejar trascender este detalle a terceros.

Al ocupar la unidad locativa recuerde que:

- Hágase acompañar por el locador y verifique el estado de limpieza e higiene al ingresar a la unidad.
- Nunca deje llaves colocadas en la cerradura, hoy hay técnicas cerrajeras para abrir las aberturas con estas mismas llaves.
- No deje en su contestador automático horarios en que pueden contactarse con Usted.
- No coloque nombres, direcciones o teléfonos en el juego de llaves de su unidad de vivienda, ya que si las pierde alguien puede ingresar en su casa.
- No coloque carteles como “enseguida vuelvo”.
- Tenga siempre a mano la llave de su casa al llegar a la misma, no comience a buscarla al llegar a ella.
- Al momento de ingresar a su garaje, preste atención si hay vehículos o personas en actitudes sospechosas. En caso que observe algo sospechoso, siga de largo y regrese cuando esté libre el acceso.
- Si despide un conocido, no se quede frente a la vivienda con la puerta abierta.

Si alquila un departamento

En general permiten un mayor grado de seguridad que la vivienda turística, ya que acceder a ellos requiere generalmente un mayor número de controles (puertas de acceso restringido, comunicación previa al usuario por medio del portero eléctrico o personal de vigilancia, etc.). Igualmente tome en consideración las siguientes pautas:

- Durante su estancia en el edificio siempre verifique que la/s puerta/s de acceso permanezca siempre cerrada.

- Si sale del edificio, aunque sea brevemente, cierre la puerta y verifique que la misma se encuentra correctamente cerrada.
- No invite a personas extrañas a su departamento.
- No informe a desconocidos el número de su departamento.
- No permita el ingreso a su departamento a desconocidos.
- Si se ausenta jamás deje una nota a la vista diciendo cuando regresara.
- No coloque nombres, direcciones o teléfonos en el juego de llaves de su unidad de vivienda, ya que si las pierde alguien puede ingresar en su departamento.
- Tenga siempre a mano la llave de su edificio al llegar a la misma, no comience a buscarla al llegar a ella.
- Si personal de mantenimiento plantea realizar reparaciones (de electricidad, teléfonos, gas, agua, etc.) o servicios (limpieza de ventanas, etc.) y quieren ingresar a su departamento para realizar alguna reparación sin que usted haya llamado, no autorice su ingreso. Llame a la portería y consulte por este personal.
- Nunca autorice el ingreso al edificio a personas que pretendan entregarle objetos o prestarle servicios que usted no ha solicitado.
- Verifique o haga verificar por medio del encargado si se encuentra cerrada la puerta de acceso a la terraza.
- No permita el acceso a un desconocido al edificio. Espere que el visitante obtenga la autorización del residente de la unidad y lo autorice por el portero eléctrico.
- El personal de mantenimiento debe acceder al edificio acompañado con el portero o encargado del edificio.
- Al personal de limpieza y al encargado no le entregue un juego completo de sus llaves.
- Verifique por la mirilla antes de sacar la basura.
- Ante situaciones extrañas (por ejemplo si le entra agua por debajo de la puerta de acceso al departamento) verifique primero por la mirilla antes de abrir la puerta. Puede ser un truco de los asaltantes.

En ambos casos

- Si algún vendedor de productos o servicios le solicita ingresar a su vivienda (por ejemplo le solicita ir al baño), no autorice su ingreso.
- Si alguien golpea a su puerta y le solicita utilizar su teléfono por un robo, accidente o muerte, no lo deje ingresar; no abra la puerta y realice Usted la llamada a la unidad médica o policial.
- Si al regresar a su vivienda encuentra una abertura abierta, ventanas rotas, una puerta entreabierta, objetos en lugares que no están habitualmente o cualquier indicio de que alguien ha ingresado en su vivienda, absténgase de ingresar a la misma. Consiga un teléfono y comuníquese con la policía.
- No sea rutinario al pasear al perro, hágalo a distintos horarios.
- Si necesita juegos de llaves para su familia, que un conocido le recomiende el cerrajero que va hacer el trabajo.

Pautas de seguridad en el interior de las viviendas⁴

En el Dormitorio:

- Dormitorio: colocar una lámpara, teléfono y linterna cerca de la cama.
- La cama debe ser de fácil acceso para ingresar y salir.

⁴ American Academy of Orthopaedic Surgeons. OrthoInfo. Julio 2009. orthoinfo@aaos.org

- Reemplazar las sábanas y acolchados con productos hechos de materiales no deslizantes, por ejemplo: lana o algodón.
- La ropa del armario debe estar arreglada para que sea fácil de alcanzar.
- Colocar una luz entre el dormitorio y el baño.
- Quitar las cosas innecesarias a fin de mantener despejado el piso del dormitorio.

Zonas de uso diario:

- Arregle los muebles para poder pasar entre una habitación y otra.
- Las mesas pequeñas, revisteros, apoya pies y plantas deben estar fuera del lugar donde transita el adulto mayor.
- Colocar interruptores de luz de fácil acceso en las entradas a las habitaciones, Interruptores que brillan en la oscuridad son muy útiles.
- Las habitaciones, escaleras y salas deben estar bien iluminadas.
- No colocar cajas cerca de las puertas ni en los pasillos.
- Quitar los periódicos y objetos innecesarios de los pasillos.
- Los cables de suministro eléctrico, de electrodomésticos y de teléfono se quitarán de los pasillos, no colocar cables debajo de una alfombra.
- No colocar cables que atraviesen los pasillos; modifique la disposición de los muebles.
- Las alfombras se deben asegurar al piso con cinta doble faz, tachuelas o material antideslizante.
- Las sillas y los sillones deberán tener una altura adecuada para poder sentarse e incorporarse sin dificultad.
- Maderas de pisos sueltas se deben reparar.
- Quitar umbrales de las puertas que tengan más de ½ pulgada del piso.

Cocina:

- Quitar alfombras pequeñas.
- Limpiar líquidos, grasa o comida que se haya derramado en el piso.
- La comida, los platos y el equipo para cocinar deben estar colocados de manera fácilmente accesible.
- No pararse sobre sillas ni cajas para alcanzar un estante o cajones altos.
- Usar cera para pisos antideslizantes.

Escaleras y escalones:

- Escaleras despejadas de paquetes, cajas o cosas innecesarias.
- Interruptores de luz en la zona superior e inferior de las escaleras. Instalar luces de encendido automático que detectan el movimiento.
- Debe haber suficiente luz para visualizar cada escalón y el descanso superior e inferior de la escalera.
- Tener linternas cerca en caso de corte de luz.
- Quitar alfombras de la zona superior o inferior de la escalera.
- Las alfombras deben ser de color sólido, que se vean los bordes de los escalones claramente.
- Colocar huellas antideslizantes en cada escalón de madera.
- Colocar pasamanos a ambos lados de la escalera. .
- Reparar alfombras o tablas de madera que se hayan desprendido de la escalera.

Baño:

- Colocar alfombra antideslizante junto a la bañera para salir o ingresar de manera segura.
- Usar dispenser de jabón líquido colocado en la pared de la bañera o ducha.
- Colocar barandas para asirse en las paredes del baño.
- Tener una luz de noche en el baño.
- Usar alfombra chica de goma o tiras antideslizantes adhesivas en la bañera.

- Reemplazar las divisiones de vidrio de la ducha con material que no produzca astillas.
- Buscar una posición segura para sentarse en el inodoro utilizando un asiento elevado o un asiento especial para inodoros con apoyabrazos.
- Usar un asiento de plástico fuerte en la bañera, si no puede sentarse en el piso de la bañera o si no tiene buen equilibrio.

5. Pautas relacionadas con el establecimiento hotelero

Bienes del huésped

Se pueden presentar generalmente los siguientes inconvenientes con objetos del huésped:

- 1- Equipajes y efectos del huésped (por daños o desaparición al ingreso, estadía o egreso)
- 2- Dinero o valores.
- 3- Guardarropa (por problemas de entrega incorrecta, robo o daño de las prendas de vestir).
- 4- Lavado y planchado (por problemas de entrega incorrecta, robo o daño de las prendas de vestir).
- 5- Vehículo (por daños o desaparición al ingreso, estadía o egreso).

Se sugiere tomar las siguientes precauciones generales:

- Al registrarse en el establecimiento, mantenga a la vista su equipaje.
- Preste atención al empleado que lo llevará a su habitación, no permita que personas extrañas lleven su equipaje.
- Deposite objetos de valor y dinero que no va a usar en la caja de depósito del establecimiento.
- Al salir de su habitación, verifique cada vez si fue correctamente cerrada.
- Durante su estancia en la habitación permanezca con la puerta cerrada.
- Si sale de su cuarto, aunque sea brevemente, cierre la puerta y verifique que se encuentra correctamente cerrada.
- Nunca deje la llave de su habitación sobre el mostrador, cerciórese que la recibe en mano el empleado del hotel.
- Informe inmediatamente al gerente o propietario del establecimiento si observa personas sospechosas en el hotel.
- Nunca deje objetos de valor o dinero en efectivo en la habitación.
- Nunca deje un cigarrillo encendido en la habitación.
- No de detalles de su hotel (nombre del mismo, número de su habitación, etc.) a desconocidos.
- No invite a personas extrañas a su habitación.
- No informe a desconocidos el número de su habitación.
- No permita el ingreso a su habitación a desconocidos.
- Si se ausenta jamás deje una nota a la vista diciendo cuando regresara.
- Si personal de mantenimiento plantea realizar reparaciones (de electricidad, teléfonos, gas, agua, etc.) o servicios (limpieza de ventanas, etc.) quieren ingresar a su habitación para realizar alguna reparación sin que usted los haya llamado, no autorice su ingreso. Llame a la recepción o gerencia del hotel y consulte por este personal.
- Nunca autorice el ingreso a su habitación a personas que pretendan entregarle objetos o prestarle servicios que usted no ha solicitado.
- Si tiene alguna enfermedad o requiere algún tratamiento infórmelo a la gerencia al ingresar al establecimiento.
- Si va a pagar con tarjeta de crédito o cheque de viajero infórmelo a la gerencia.
- Si tiene una queja sobre la atención del personal o algún servicio, realícela por escrito a la gerencia.

- Antes de hacer una denuncia por el robo de alguna pertenencia, revise cajones, ropa, piso, bajo la cama, ropa sucia o la basura y repase mentalmente sus actividades del día. - Infórmese de ciertos servicios de emergencia (médicos, policía, cajeros automáticos, centros de información turística, etc.) del destino.
- Si gotea la canilla del baño, llame a reparaciones. A la medianoche puede ser una tortura.
- Si tiene problemas por las temperaturas (exceso de calefacción o aire acondicionado) llame a la gerencia.
- Si el colchón es muy duro o demasiado blando solicite su reemplazo.
- No se lleve de recuerdo objetos de propiedad del hotel (ceniceros, toallas, etc.).
- Que le informen al ingresar al establecimiento el costo de la llamada de teléfono. Puede recibir sorpresas desagradables.
- Verifique el horario de las comidas y desayunos.
- No haga escándalos, respete a sus vecinos de cuarto o piso.
- Asegúrese de cerrar correctamente su vehículo en el estacionamiento y de no dejar objetos de valor en él.
- Infórmese si realizan cambio de divisas en el hotel o el lugar donde puede realizar esta operación.

6. Pautas durante el desplazamiento en el destino turístico

Si va a tomar un taxi o remise

Considere las mismas pautas ya descriptas anteriormente

Si estaciona su vehículo

- Si estaciona su vehículo en la vía pública, busque en lo posible el área que cuenta con mayor iluminación.
- Las horquillas traba-volantes son excelentes elementos disuasivos.
- Verifique siempre que las puertas estén cerradas y las ventanillas.
- Evite estacionar en lugares donde deba dejar las llaves de su vehículo a un encargado. - No deje documentación del vehículo en su interior.
- No deje equipaje, maletas, carteras, máquinas de fotografía o bolsos, así como tampoco otros objetos personales. Ocúltelos en el baúl fuera de la vista de posibles asaltantes.
- Verifique que ha apagado todas las luces del vehículo.
- Nunca deje a un niño solo dentro de un vehículo.
- Suba y baje del vehículo por la puerta que esta junto a la vereda.

Algunas situaciones delictivas en las vías de comunicación

Se han detectado un conjunto de ardides instrumentados por los delincuentes, se detallan a continuación algunos de ellos:

- Cuando Usted sube al vehículo, alguien le avisa que hay un objeto sobre el capot de su vehículo, al bajar del mismo para mirar es empujado y le sustraen el coche.
- Usted ha dejado algún objeto de valor en algún asiento del vehículo y en un semáforo el delincuente aprovecha que Usted tiene las ventanillas bajas o en casos le rompe el vidrio para arrebatárselo.
- Cuando circula a baja velocidad por el destino o cuando reduce la misma para doblar, se golpea con un objeto -una piedra o bulón- el vehículo; el golpe provoca que el conductor detenga el coche y se baje dejando la puerta abierta, instante que aprovecha el delincuente para robar objetos o el vehículo.

Si va de compras

- Nunca deje llaves de su domicilio sobre el mostrador a la vista o alcance de terceros.
- Nunca abandone su cartera o bolso, los oportunistas están al acecho.

Si va de paseo por la ciudad

- Procure guardar su bolso debajo del brazo, con la abertura hacia su cuerpo.
- Nunca abandone su cartera o bolso, los oportunistas están al acecho.
- No deje la llave de su vivienda en el bolso de mano.
- No cuelgue su bolso del respaldo de una silla o lo deje sobre una mesa.
- Desconfíe de personas desconocidas que intentan llamar su atención en forma persistente.
- Siempre tenga separado su dinero de sus tarjetas de crédito.
- Separe en varios bolsillos su dinero.
- Salga solo con el dinero necesario.
- Evite llevar el dinero en su bolsillo trasero.

7. Pautas durante el retiro de dinero

Cuando retira dinero de una unidad bancaria, trate de contar el dinero al mismo tiempo que el cajero, y de no ser así, hacerlo en la caja y no fuera del banco. Y con respecto al dinero, es recomendable no hacer muestra de billetes de alto valor, cuando se sale de compras en algún lugar abierto como una feria o un mercado grande. Los robos a los adultos mayores es el 40% de los casos de robos o asaltos en la vía pública y en los casos de seguimiento hacia el hogar.

Otro método para prevenir los robos es tener un lugar en donde guardar el dinero que se cobre o que se lleve, y que no sea de fácil acceso para el delincuente.

Recuerde... Consejos básicos sobre salud para adultos mayores

La Organización Mundial de la Salud define la salud como **“un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”** y tiene además, una definición ampliada de la anterior que dice **“el logro del más alto nivel de bienestar físico, psíquico y social y de capacidad de funcionamiento, que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la comunidad”**.

Suprimir el término "completo" elimina la utopía de la primera definición y añade la capacidad de funcionamiento (capacidad de trabajar, estudiar, gozar de la vida, etc.) introduciendo la posibilidad de medir el grado de salud

El tema de la seguridad médica presenta un conjunto de variables a considerar:

- Enfermedades endémicas del destino y los requisitos de vacunación
- Información de las características sanitarias del destino
- Información de las características climáticas del destino
- Consejos relacionados con la salud de los turistas
- Información de los puntos de atención ante urgencias o emergencias médicas

Debemos recordar que el turista requiere una mayor atención y asistencia por el desconocimiento del destino, por lo que la información se transforma en un factor de altísima valoración.

El Turista cuenta generalmente con servicios de salud mediante Tarjetas de asistencia al viajero y Obras Sociales. Las Tarjetas de asistencia al viajero operan por medio de empresas de medicina prepaga, tarjetas de crédito y seguros de salud, con asistencia a nivel local e internacional. Cuentan con diversos tipos de planes en los que varían el monto de la cobertura y los servicios, y poseen distintos tipos de cobertura:

- Asistencia turística total: cuentan con servicios de asistencia médica, legal, financiera y seguros.
- Asistencia médica
- Asistencia médico - legal
- Seguros del viajero

1. Situaciones de riesgos en un destino o empresa turística

En un establecimiento hotelero se le pueden presentar entre otras las siguientes situaciones:

- Situaciones de riesgo por accidentes
- Situaciones de riesgo por infecciones
- Situaciones de riesgo de intoxicaciones
- Situaciones de riesgo por presencia de patologías latentes (hipertensión, epilepsia, asma, etc.)
- Situaciones de riesgo por presencia de patologías temporales (embarazadas, recién nacidos)

Así mismo las podemos clasificar en:

- Situaciones comunes (dolor de cabeza)
- Situaciones complejas (desmayo)
- Situaciones de emergencia (picadura de ofidio)
- Situaciones de alta complejidad (intoxicación masiva)
- Situaciones extraordinarias (derrumbes)
- Situaciones por riesgos laborales del personal.

Sistemas de cobertura médica y seguridad social

La administración e intermediación de los servicios de salud durante el desarrollo de actividades turísticas presentan dos alternativas:

- **Servicio de asistencia al viajero:** ofrecida por empresas privadas, están respaldadas por compañías de seguros que venden paquetes anuales o por módulos de tiempo, cuentan a su vez con distintos tipos de planes que varían el monto de la cobertura y los servicios ofrecidos. Los servicios que generalmente cuentan incluyen:

- Cobertura médico-farmacéutica (consultas profesionales, internaciones e intervenciones quirúrgicas, suministro de medicamentos, análisis clínicos, traslados sanitarios, servicio de odontología, servicio de traslado y estadía por convalecencia, por fallecimientos, repatriaciones)
- Seguro de vida (en caso de accidente, de responsabilidad civil, personales y familiares)
- Asistencia legal (asesoramiento legal, anticipos de fianzas)
- Extravío de equipaje (búsqueda y recuperación de equipaje, indemnización por pérdida de equipaje).
- Cancelaciones o modificaciones de viaje (compensaciones por vuelos demorados).
- Comunicación (tramitación de mensajes urgentes)

- **Cobertura por medio de obras sociales:** sistema de cobertura estructurada en red estatales, sindicales, empresarias y mixtas; que presta generalmente cobertura médica y social (sepelios, recreación, asuntos jurídicos, etc.).

2. La salud y los adultos mayores

Una de las causas principales en personas mayores son las lesiones. Se suelen mencionar las caídas que provocan lesiones diversas. Las caídas pueden aumentar con la edad. Las caídas pueden suceder en cualquier momento, cualquier lugar y a cualquier persona, cuando la misma lleva a cabo actividades de la vida diaria, al subir escaleras o salir de la bañera. En general las caídas se producen dentro del hogar, en el baño o en la cocina. Existen factores de riesgo médico para que se produzca una caída:

- Función músculo esquelética alterada, anormalidad de la marcha, osteoporosis.
- Arritmias cardíacas (pulso irregular del corazón), fluctuación de la presión arterial.
- Depresión, enfermedad de Alzheimer y senilidad.
- Artritis, debilidad de las caderas o pérdida del equilibrio.
- Condiciones neurológicas, stroke, enfermedad de Parkinson, esclerosis múltiple.
- Disfunción de vías urinarias u vejiga.
- Pérdida de la vista o la audición.
- Cáncer que afecta a los huesos.

Recuerde siempre⁵

- **Medicamentos y polifarmacia:** la OMS, considera polifarmacia cuando la persona consume tres o más medicamentos. Un fenómeno que suele repetirse entre los ancianos, si bien en muchos casos está justificada por las necesidades de tratamiento, en otros se transforma en una acción desproporcionada que puede acarrear serios problemas para los pacientes. Del 10 al 11% de ingresos hospitalarios es por mal uso de medicamentos. Que debemos saber:

- ¿Qué hace el medicamento?
- ¿Cuándo y cómo debo tomar el medicamento?
- ¿Qué efectos secundarios (reacciones que el cuerpo puede tener hacia el medicamento) puedo tener?
- ¿El medicamento va a reaccionar con cualquier otro medicamento, comidas o bebidas?
- ¿Debo evitar ciertas actividades mientras estoy tomando el medicamento?
- ¿Qué debo hacer si me olvido de tomar el medicamento?

La posología (dosis que se consume) debe ser la más simple posible, incluyendo horarios memorizables para afectar lo menos posible la vida cotidiana. Por otra parte, tanto el paciente como sus familiares o cuidadores, deben ser informados exhaustivamente sobre todos los aspectos de la medicación

- Lea todas las indicaciones de los medicamentos

Los medicamentos por lo general se distribuyen con información impresa sobre los efectos secundarios comunes y las indicaciones adicionales sobre cómo tomar el medicamento. Asegúrese de leer toda la información detenidamente antes de comenzar a tomar el medicamento y llame al médico si tiene preguntas.

- ¿Los medicamentos se toman con o sin alimentos?

Todos los medicamentos recetados tienen etiquetas o indicaciones sobre cómo tomarlos. Por ejemplo, "tomar con alimentos o con leche" significa que el medicamento puede causar molestias en el estómago vacío o que los alimentos pueden mejorar la absorción. Otra indicación común para medicamentos recetados es "tomar con el estómago vacío", en cuyo caso se deberá tomar el *medicamento una hora antes de una comida, o dos horas después*, puesto que los alimentos pueden prevenir que el medicamento funcione de manera adecuada o podrían retrasar o reducir su absorción. Algunos medicamentos interactúan con ciertos alimentos o nutrientes, como productos lácteos, por lo tanto asegúrese de verificar las indicaciones adicionales en la etiqueta. La etiqueta puede indicar si debe agitar un medicamento líquido antes de usarlo de manera que sus ingredientes activos se distribuyan equitativamente.

- Conservación y almacenamiento de medicamentos

- Debe respetar las condiciones de conservación recomendadas por el laboratorio que comercializa el medicamento.
- Dedique un espacio seguro para guardar los medicamentos, donde los niños no puedan acceder. Si un medicamento se debe conservar en nevera, disponga también de un sitio adecuado, seguro y específico.

⁵ American Academy of Orthopaedic Surgeons. OrthoInfo. Julio 2009. orthoinfo@aaos.org

- No acumule medicamentos, probablemente se le caducarán en su domicilio y pueden provocar confusiones. En caso de tratamientos crónicos, no adquiera todos los envases de medicamentos a la vez en la farmacia, sino a medida que los vaya necesitando. Es posible que su tratamiento se modifique y que entonces deba tirar los medicamentos sobrantes.
- Tenga en cuenta la caducidad de las formas farmacéuticas que deben de ser reconstituidas, es decir, medicamentos que se presentan en polvo con el cual se debe preparar una solución o suspensión, también con colirios, formas líquidas orales, etc. - Piense que una vez abierto el envase, el período de validez es más corto que la fecha de caducidad que aparece en el envase. Anote el día que abrió el envase e indique hasta cuándo puede usar el medicamento siguiendo las instrucciones del fabricante que encontrará en el prospecto y consérvelo en la nevera, a no ser que se indique lo contrario. - De esta manera disminuirá el riesgo de contaminación microbiológica.
- Evite tener medicamentos que no tiene que tomar.

Administración de medicamentos

- Evite manipular los medicamentos. Si debe fraccionar o pulverizar comprimidos, abrir cápsulas, etc. consulte si existen formas farmacéuticas líquidas alternativas que le faciliten la administración como jarabes, soluciones orales, suspensiones, gotas etc.
- Si no hay alternativa y los debe manipular forzosamente, consulte si puede hacerlo. Las formas farmacéuticas de medicamentos de liberación controlada o retard, en principio no se pueden manipular, a menos que estén ranuradas.
- Si utiliza formas farmacéuticas líquidas (jarabes, soluciones o suspensiones orales) no utilice las cucharas domésticas para medir los volúmenes a administrar. - Utilice los dispositivos dosificadores (cucharas ranuradas, jeringas orales, etc.) que normalmente se incluyen dentro de los envases de los medicamentos.
- Si utiliza parches transdérmicos, no lo corte, ya que podría modificar los mecanismos de liberación del medicamento e inducir efectos no deseables del fármaco.

Otras pautas de prevención

- No fume.
- Evite tomar mucho alcohol.
- Mantenga una lista de todos los medicamentos que toma y llévela al médico tratante.
- Infórmese con el médico tratante acerca de los efectos secundarios de los medicamentos bajo receta y los de venta libre. Aumentan el riesgo de caída: la fatiga y la confusión.
- Los medicamentos deben estar rotulados claramente y almacenados en un lugar iluminado, de acuerdo con las instrucciones del mismo.
- Tomar los medicamentos en las horas indicadas con un vaso lleno de agua, salvo que tenga otras instrucciones.

La seguridad médica durante el traslado y en el destino

El tema de la seguridad médica presenta un conjunto de variables a considerar:

- Trastornos durante el viaje al destino
- Enfermedades endémicas del destino y los requisitos de vacunación.
- Información de las características sanitarias del destino.
- Información de las características climáticas del destino.
- Consejos relacionados a la salud de los visitantes del destino turístico.
- Información de los puntos de atención ante urgencias o emergencias médicas.

Debemos recordar que el turista requiere una mayor atención y asistencia por el desconocimiento del destino, por lo que la INFORMACIÓN se transforma en una variable de altísima valoración. Los destinos a través del organismo oficial de turismo deben elaborar una estructura de información permanente sobre los siguientes temas:

- Centros de hospitalización
- Bomberos
- Policía
- Prestadores de servicios médicos

Enfermedades

A modo de síntesis podemos decir que las enfermedades pueden afectar al viajero por tres vías: contacto directo con la piel, por el aire o por la ingestión de alimentos o bebidas. Si bien no es muy habitual, durante el viaje pueden contraerse enfermedades que muchas veces pueden prevenirse con la vacunación. Recuerde:

- Verifique si se requiere algún tipo de vacuna en el país que va a visitar. Algunas deben ser aplicadas con cierta anticipación, ya que producen efectos secundarios.
- Cuanto más tiempo dura el viaje más expuesto estará a contraer alguna enfermedad; por ello lleve con usted los medicamentos que puede consumir por algunos trastornos periódicos (antibióticos, antiinflamatorios, antiseborreicos, etc.), ya que debe tener en cuenta que muchas veces los nombres de los medicamentos cambian en algunos países o no se consiguen.
- Una de las afecciones más comunes en los viajes es la diarrea, que puede evolucionar en forma normal entre tres y cinco días; tenga en cuenta que hay medicamentos que reducen el periodo de malestar a 24 horas.

Algunas de las enfermedades principales que pueden arruinar un viaje son:

- *Hantavirus*: Es una enfermedad infecciosa, los portadores del virus son ratones colilargos. Es una enfermedad endémica (se circunscribe a determinadas zonas) y el contagio se produce al aspirar pequeñas partículas que contienen el virus, que elimina el ratón al orinar, defecar o salivar. Los síntomas son fiebre, cansancio, dolores musculares, vómitos y tos. Se recomienda al circular por zonas afectadas: recuerde no tirarse al suelo entre pastos altos, cambiarse la ropa al llegar a la casa e higienizarse. En áreas rurales no masticar tallos u hojas crudas. Evite acumular basura -colóquela en recipientes cerrados- y lavar platos y utensilios inmediatamente después de haberlos usado. Mantenga la comida y el agua en recipientes a prueba de roedores – envases metálicos o de plástico grueso-.
- *Paludismo, parasitosis y Mal de Chagas*: Es una enfermedad de la zona rural del norte del país. No es peligroso para el turista común urbano, sino que son más propensos aquellos que tienen un contacto más directo con la naturaleza como es el caso de aquellos que realizan turismo de aventura.
- *Triquinosis*: Es una enfermedad por el consumo de carne de cerdo.
- *Cólera*: Se transmite principalmente por el agua y los alimentos ingeridos contaminados por el bacilo, que produce una enfermedad infecciosa intestinal, cuyos primeros síntomas son diarrea y vómitos. La vacuna contra el cólera no protege totalmente y tiene una duración corta –de aproximadamente seis meses-, sea igualmente cuidadoso con las comidas y las bebidas del lugar visitado así como en la higiene personal y del hábitat.
- *Hepatitis infecciosa*: Proceda a hervir líquidos y cocine todo alimento, no coma nada crudo como vegetales y pescados.
- *Rabia*: El germen de esta enfermedad se encuentra en la saliva de los animales infectados y la persona puede ser infectada por mordedura, raspado o lamida del animal. Si es mordido

por un animal, trate de lavar rápidamente la herida con agua y jabón; identifique al dueño del animal y solicite el certificado antirrábico. Solicite al dueño que si el animal que lo ha herido se enferma o muere que se lo informe. Tenga siempre en cuenta la localización del hecho y la fecha del mismo.

- *Dengue*: produce la fiebre del dengue -enfermedad gripal que afecta a adultos y niños mayores- o la fiebre hemorrágica -forma más grave que produce hemorragias- No hay vacuna ni tratamiento para esta enfermedad viral transmitida por los mosquitos (*Aedes Aegypti*) que no se contagia de persona a persona. Trate de no contar con fuentes de proliferación de las crías de este insecto (espejos de agua estancada).

En el caso de viajes al exterior conviene considerar la aplicación de vacunas contra las siguientes enfermedades:

- *Malaria*: en caso de visitar zonas afectadas de este mal, debe tomar tabletas contra esta enfermedad antes de iniciar el viaje y durante el mismo por aproximadamente 28 días.
- *Fiebre amarilla*: Se debe aplicar la vacuna de 6 a 8 semanas antes de iniciar el viaje. Tiene una validez de 10 años.
- *Poliomielitis*: La vacuna consiste en tres aplicaciones espaciadas por 8 semanas entre cada toma. Tiene una validez de 5 años.
- *Fiebre tifoidea*: La vacuna consiste en dos aplicaciones espaciadas de 4 a 6 semanas entre cada toma.

Se debe tener en cuenta que:

- Siempre debe cuidarse de comer y beber donde el sistema sanitario sea dudoso.
- Aquellas personas con problemas respiratorios o pulmonares ven incrementadas sus dolencias en destinos con gran contaminación ambiental.
- Destinos a gran altura presentan inconvenientes de baja presión en las personas, quienes deben modificar sus ritmos de actividades, deben descansar al mediodía; el cansancio aflorará en poco tiempo y la presión la obligará a realizar las actividades más lentamente.
- En destinos de mucho calor, debemos descansar y recuperar el estado físico por medio del sueño.

Cuando desarrolla actividades en áreas naturales

Al vacacionar en carpa o internarse en áreas naturales debe tener en cuenta:

- No caminar descalzo, especialmente durante la noche.
- No introduzca sus manos en huecos de árboles, cuevas o troncos caídos, como así tampoco debajo de piedras o cualquier otro lugar que pueda servir como refugio de animales o roedores.
- En los campamentos proceda a cerrar correctamente la carpa.
- Conviene sacudir las prendas de vestir y calzados antes de vestirse así como las sábanas y frazadas antes de acostarse.
- Si utiliza alguna construcción, proceda a limpiarla y en lo posible desinfectarla.
- Mantenga la higiene en la vivienda, principalmente cuando existan restos de comida.

Conviene en el caso de excursiones o campamentismo recreativo considerar las siguientes pautas para un mejor desarrollo de la actividad:

- Lleve vestimenta y calzado adecuado a la época y el lugar.
- Cantimplora, pastillas potabilizadoras, filtro de agua portátil o descartable.
- Fósforos o encendedor, calentador de emergencia de bolsillo y combustible sólido.
- Silbato, espejo de señales, bengala de bolsillo y en lo posible utilice vestimenta de colores vivos.
- Tenga alimentos no perecederos como carne en latas, sopa instantánea, galletas o pan integral así como comidas en sache, caramelos, chocolates y frutas desecadas.

- Botiquín de primeros auxilios, linterna, cuchillo o cortaplumas, jarro y plato con cubiertos, elementos de higiene y una cuerda de seguridad.
- Carta de la zona de recreación y una brújula.

Si se llega a perder durante una excursión

No entre en pánico ni se enoje, tenga paciencia y elabore un plan de marcha considerando las siguientes variables:

- Ubique un curso de agua y transítelo en el sentido de la corriente.
- Si se encuentra en zonas montañosas, descienda buscando el valle y un curso de agua.
- Siguiendo las huellas de animales puede detectar un asentamiento humano.
- Señalice el camino que va a realizar para que en caso de perderse se puedan guiar aquellos que salen a buscarlo.
- No camine durante el desarrollo de tormentas de nieve o tierra, de noche o con neblina, es fácil extraviarse en estas circunstancias.
- Trate de hacer ruidos para que lo escuchen.
- No se aleje de un espejo de agua sin tener una buena provisión de la misma.

En caso de accidente

- En estas circunstancias es fundamental mantener la calma y que el/los herido/s confíen en los que lo asisten. En primer lugar, si le es posible evite que conozcan el alcance de sus heridas, esto le ayudará a mantener un clima más calmo para ser más operativo en tal situación.
 - Trate de comunicarse inmediatamente con un puesto de la policía o una unidad sanitaria. Recuerde que cuanto más rápida es la comunicación con un centro de salud más rápida será la atención.
 - Trate de colaborar con los agentes de seguridad o salud despejando el área para que puedan trabajar.
 - Al pedir auxilio a los servicios especializados: policía, bomberos, hospital, y no olvidando informar: lugar exacto del accidente, número de heridos y gravedad visible de las heridas.
 - No retire al herido del lugar, pues de hacerlo podría agravar la situación de sus lesiones, aunque su intención sea ayudar.
 - Trate de no mover a la persona accidentada, puede tener lesiones internas que agraven su situación.
 - Si el accidentado se está ahogando por distintas secreciones -vómitos, sangre, etc.-, trate de girar la cabeza del accidentado para que aspire aire.
 - Evite mover al herido y deje su traslado a los especialistas. Serán de más utilidad sus primeros auxilios si usted solicita o hace solicitar la ayuda necesaria lo más pronto posible. Si debe hacerlo, hágalo sobre una superficie dura.
 - Si el accidentado carece de pulso o no respira, realice las maniobras de resucitación solamente en el caso en que esté capacitado para ello.
- Por lo tanto, al asistir usted debe tener en cuenta no aumentar las situaciones de riesgo de contagio de enfermedades para ambos. Para ello le aconsejamos:
- Evite las lastimaduras durante la asistencia o espera de personal especializado.
 - Proteja sus manos antes de atender a un herido, de ser posible utilice guantes de goma, quirúrgicos o bolsas de polietileno.
 - Evite el contacto con sangre o líquidos orgánicos de los accidentados.

Gastronomía

Comidas y bebidas

Durante la temporada estival las enfermedades transmitidas por los alimentos ocurren con mayor facilidad, por ello:

- Beba bebidas embotelladas
- Evite cualquier alimento sin cocinar, especialmente pescados o carne cruda.
- Lávese las manos antes y después de preparar la comida.
- Evite comer alimentos cocinados que hayan permanecido mucho tiempo a temperatura ambiente; guarde inmediatamente aquellos alimentos que no consume.
- Evite comer frutas dañadas y lave bien las frutas y verduras.
- Evite utilizar cubitos de hielo que no hayan sido elaborados con agua potable.
- No vuelva a congelar productos congelados con anterioridad.
- No consuma productos del cual no conoce el origen.
- Controle la fecha de los productos con vencimiento.
- Controle la temperatura de conservación al comprar productos refrigerados (hasta 7°C) y congelados (inferior a los 18°C).
- No adquiera productos perecederos conservados a temperatura ambiente.
- No consuma productos alimenticios adquiridos a vendedores en la vía pública sin habilitación.

Notas

Adultos mayores

Salud, seguridad & turismo

Consejos básicos de seguridad para adultos mayores en viajes y turismo

Campaña de orientación al turista

Programa ejecutivo de información y prevención en salud y seguridad para adultos mayores.

Con el objetivo de cuidar la salud y la seguridad de los turistas, se ha elaborado un material informativo en los que se recomienda a la población, en nuestro caso de los adultos mayores, conocer las medidas de prevención que se deben tener en cuenta cuando se planifica un viaje turístico.

Héctor Ganso - Silvia Berezin.

UNQ – Programa de Extensión Universitaria “Salud en el tiempo libre”

Luis Grunewald - Mariano Calgaro.

UNQ - Programa de Extensión Universitaria: “Universidad, gobierno y empresa para el desarrollo de destinos turísticos sustentables. Seguridad y Derechos humanos en el turismo”.

Contacto: Dr. Héctor Ganso / gansohector@gmail.com
Arq. Luis Grunewald / lgrunewald@unq.edu.ar

Acciones desarrolladas en el marco de:

- El Programa “**Universidad, gobierno y empresa para el desarrollo de destinos turísticos sustentables. Gestión de la seguridad, salud, derechos humanos e inclusión social en el tiempo libre destinado al turismo y la recreación**” / Secretaría de Extensión Universitaria / Universidad Nacional de Quilmes.

- El Proyecto I+D “**Seguridad, Derechos humanos e inclusión social en el turismo. Análisis de la seguridad y la accesibilidad para las personas con capacidades restringidas**” / Secretaría de Investigación / Universidad Nacional de Quilmes.

- La **Red Interamericana de Gestión de la Seguridad Turística** / www.portal.seguridadturistica.org



Universidad
Nacional
de Quilmes

www.unq.edu.ar
t.: 4365 7100
Roque Sáenz Peña 352 / Bernal
Buenos Aires / Argentina



Secretaría de Extensión Universitaria

Programa Universidad, Gobierno y Empresa para el desarrollo de destinos turísticos sustentables. Gestión de la seguridad, salud, derechos humanos e inclusión social en el tiempo libre destinado al turismo y la recreación