

Vacinas... Antes prevenir que remediar!

Segundo os investigadores do Instituto de Higiene e Medicina Tropical, Jorge Atouguia e Nuno Rolão, existem alguns riscos quando viajamos para determinados destinos e não tomamos antecipadamente as vacinas necessárias.

Dengue

A receita de combate ao dengue é básica – proteja-se do mosquito com roupas leves e claras que cubram o corpo na altura mais crítica do dia (nascer e pôr do Sol). Não esquecer os repelentes. O dengue não tem vacina, mas como doença «é em geral benigna e cura-se espontaneamente em cerca de 10 dias», de acordo com o site do Instituto de Medicina Tropical (www.ihmt.unl.pt). Se achar que está contaminado, administre paracetamol em vez de aspirina e consulte imediatamente o seu médico. Tenha especial cautela se viajar para América do Sul ou Ásia.

Tétano

Se viajar com crianças, lembre-se que o calendário de vacinação ou actualização profiláctica delas é diferente do seu. Tão importante como estar protegido contra a febre-amarela é ter a vacina do Tétano em dia. A sua e a deles. Até porque o Tétano é das poucas «vacinas do viajante» que faz parte do Programa Nacional de Vacinação.

Cólera

Sendo uma infecção intestinal (provoca diarreia), a cólera é facilmente transmissível através de água contaminada, o que significa que basta uma fossa séptica num país do terceiro mundo ou água contaminada num hotel de primeira para se exigir especiais cautelas. A cólera afecta apenas os seres humanos – e mata mais de 5 mil pessoas por ano, sobretudo entre cerca de mil milhões que não têm acesso a água potável e os mais de 2 mil milhões sem saneamento básico adequado.

Malária

Afecta mais de 500 milhões de pessoas em todo o mundo e é causa de um a dois milhões de mortes todos os anos. Provocada por parasitas transmitidos por mosquitos, a malária não tem vacinação, mas profilaxia. O seu médico poderá receitar-lhe comprimidos para iniciar o tratamento antes de viajar, mas o surgimento de espécies resistentes aos fármacos complica o tratamento e prevenção em países tropicais e nos viajantes que se deslocam para zonas de risco no Sudoeste Asiático, África Equatorial, e Austral, Amazónia, América Central e do Sul ou Médio Oriente. O ideal é não ser picado por mosquitos, utilizando um repelente de insectos que contenha DEET ou Picaridin.

Febre-amarela

A vacina deve ser tomada por qualquer pessoa (excepto bebés com menos de 9 meses), dez dias antes de viajar para uma zona de risco, como o interior do Brasil ou a África Austral. Esta vacina confere protecção por dez anos.