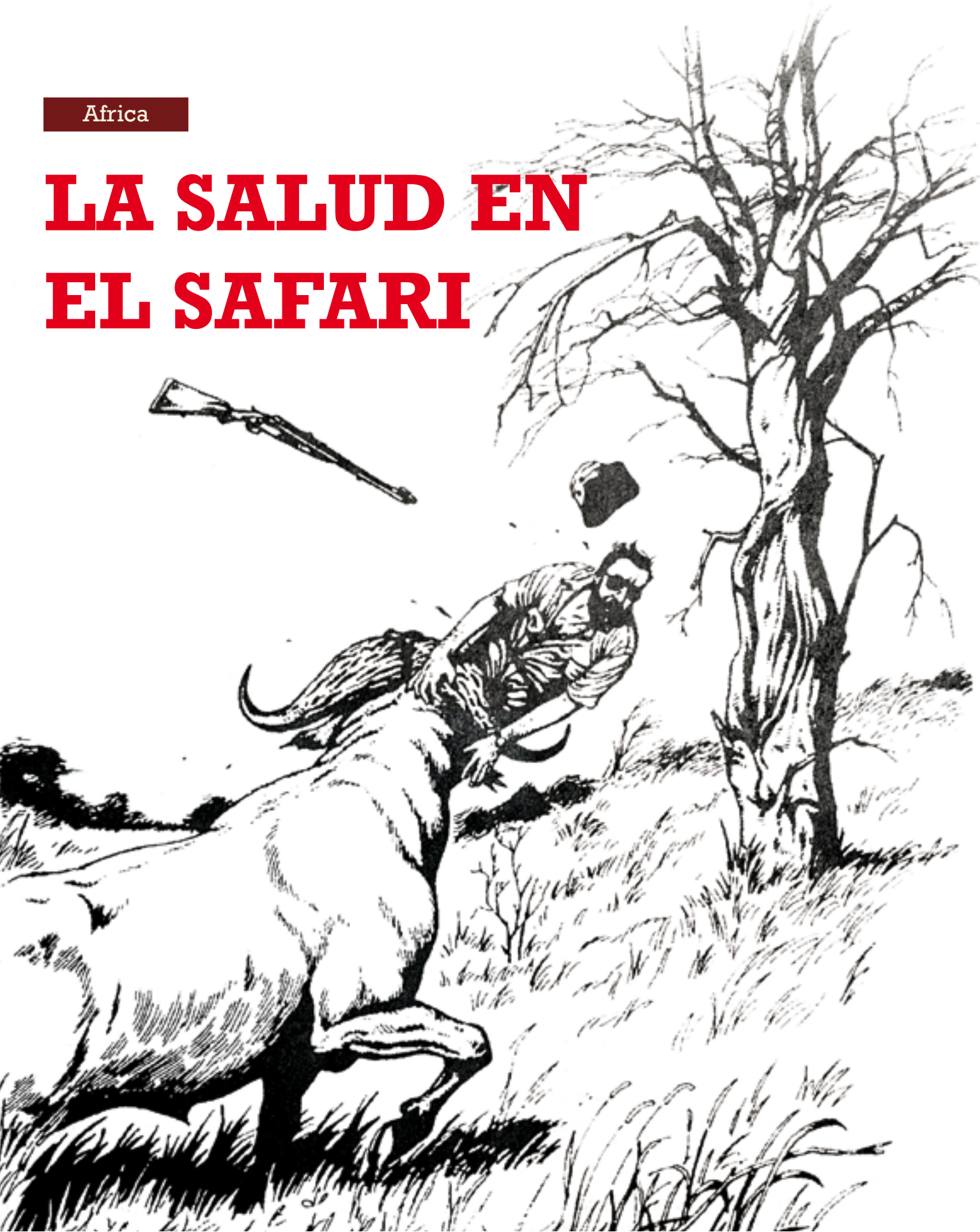


# LA SALUD EN EL SAFARI



Todos los detalles para que nada empañe al viaje soñado.

Previsiones a tomar antes y durante el viaje: desde el buen estado físico a un programa de vacunación y profilaxis contra enfermedades, los seguros médicos, el botiquín y los primeros auxilios.

**POR EBER GOMEZ BERRADE**



La caza mayor es una actividad de riesgo. Aunque, en realidad, no tiene más riesgo que cualquier otro deporte al aire libre. Es cierto que cuando hablamos de caza peligrosa en África aparecen los fantasmas de las cargas de elefantes y búfalos, y las letales picaduras de la mamba negra. Pero para ser sincero, si de accidentes hablamos, las posibilidades de ser víctima de alguno de estos infortunios es mínima comparada con una trivial picadura de abeja, un simple golpe de calor o alguna inoportuna fractura de hueso producto de una inexplicable caída. Ahora, en materia de enfermedades, África

requiere cuidado. La lista de virus disponibles es bastante grande y varía según las distintas regiones y las épocas del año. El mejor antídoto para eso es, como siempre, la información y la prevención.

La preparación de un safari es una tarea ardua en la que se deben incluir los aspectos relacionados con la salud personal. Algunos de ellos tendrán que ser considerados mucho antes de viajar, y otros ya sobre el terreno. Veamos algunos puntos esenciales para tener en cuenta.

#### • El estado físico

Contar con buena salud y tener un buen estado físico son condiciones esenciales para cualquier persona, y en especial para aquellos que desarrollan actividades deportivas en zonas agrestes. Lo primero para recomendar aquí es decidirse a hacer la siempre postergada visita al médico de cabecera para realizarse un chequeo general. En realidad, no hace falta ir a cazar a África para efectuarlo, pero es la excusa ideal para arrancar. Una vez certificado el buen estado de salud, se debe poner atención al estado físico ge-

que una rutina de ejercicios aeróbicos como caminatas, natación, bicicleta o jogging. Ahora bien, en la elección del safari que queramos intentar tenemos que considerar dos aspectos fundamentales: el terreno y la modalidad de cacería. No es lo mismo moverse en la planicie sudafricana sentado en el asiento trasero de la Toyota, que abrirse paso a través de la selva cerrada de Camerún durante dos semanas bajo la lluvia. Tampoco es lo mismo pasarse ocho horas por día en un apostadero esperando que aparezca un leopardo, que caminar un promedio de 20 kilómetros diarios en un monte de mopane tras las huellas de un veloz y elusivo elefante. Si el terreno o la modalidad de cacería conllevan un esfuerzo físico especial, se debe tener una preparación acorde. En este caso, no es mala idea consultar además a un especialista para que diseñe un programa especial de ejercicios aeróbicos, que tal vez incluya el uso de complementos de pesas. De esta manera podrá disfrutar de su safari, y tal vez un buen estado físico sea la diferencia entre cazar el trofeo soñado o volverse con las manos vacías.

*A pesar de disparar su Rigby doble calibre .500 y acertarle al búfalo que cargaba, Glen Cottar no pudo evitar ser embestido. Toda la experiencia del célebre cazador y lo contundente del arma empleada, no pudieron salvarlo del accidente que casi le cuesta la vida. Su traslado urgente a Nairobi y la posterior operación, logró la restauración de su pierna herida, pese a lo cual una leve renquera lo acompañó el resto de sus días. Corría el año 1965 y el episodio fue relatado en varios libros.*

#### • Vacunas y prevención

Una vez decidido el lugar del safari, el siguiente paso a considerar es un programa de vacunación y profilaxis contra enfermedades existentes en el lugar de cacería. Este plan debería constar de una protección general como la vacuna contra el tétanos y la hepatitis A y B, y uno específico para las enfermedades endémicas de la región. Cabe aclarar que la distribución de las enfermedades no se da por países, sino por regiones. Si, por ejemplo, está pensando en un safari a Sudáfrica no deberá tomar ninguna medicación antipalúdica si va a cazar en las pro-

vincias de Free Estate o Eastern Cape, por nombrar solo dos, pero sí es recomendable si va al Limpopo o decide visitar el Parque Nacional Kruger. Lo mismo pasa en Namibia: el Kalahari está libre de malaria, pero se aconseja la profilaxis en la zona de la franja del Caprivi, en el norte del país. Para saber con exactitud qué hacer, deberá consultar con su cazador profesional (PH) sobre las enfermedades de la región a donde va a cazar. Él podrá informarle cuáles son, qué riesgo existe y hasta qué droga es de uso común allí. Ahora, mi consejo es que además de esta charla con su PH consulte a un médico infectólogo especialista en medicina del viajero. Cuénteles a dónde va y qué va a hacer. Muchas veces las actividades en áreas rurales y la exposición a animales salvajes incrementan el riesgo de contraer una determinada enfermedad. Por ejemplo, la rabia. Además, el médico especialista le dará la información actualizada de las alertas sanitarias y el estado de las enfermedades en tiempo real. Esas referencias son muy valiosas y no las va a encontrar en libros o guías de viajes de viejas ediciones impresas. Ni siquiera en este artículo. Un ejemplo: este año los

que vamos a Namibia debemos vacunarnos contra la polio debido a que existe un alerta de contagio en todo el país. Naturalmente que África es pródiga en enfermedades infectocontagiosas, y el panorama es peor a medida que nos vamos acercando al trópico. Fiebre amarilla, tífus, malaria, meningitis, dengue, cólera y otros tantos virus son moneda corriente en el continente negro. Eso sí, una vez conocido el programa de vacunación, solo resta ir con la receta a cualquier vacunatorio, público o privado, y enfrentar con entereza la embestida de las agujas. También tendrá que hacerlo con la debida anticipación, ya que muchas veces debe pasar un lapso entre una dosis y otra. Tal es el caso de la vacuna contra la hepatitis A+B, que consiste en tres dosis para que resulte efectiva, de las cuales la tercera se debe inocular al sexto mes, o la administración de mefloquina (la pastilla para la malaria), que debe comenzar una semana antes de ingresar a la zona de riesgo y continuar cuatro semanas después de abandonarla. En una palabra, no deje el tema para último momento. Una vez en el terreno, existen otros riesgos: las enfermedades transmitidas por comida,

agua, insectos y vía sexual. Aquí la información y el sentido común son las mejores defensas, por lo tanto no voy a explayarme sobre los riesgos de introducir en el cuerpo bacterias, parásitos o virus hospedados en comidas callejeras, agua de dudosa pureza (muchas veces disfrazada en cubitos de hielo), relaciones de sexo casual o transfusiones de sangre. Recuerde que el continente africano tiene el mayor índice de contagio de HIV del planeta. Un dato más: para prevenir la malaria que es transmitida por el mosquito, resulta aconsejable –además de la pastilla– utilizar mosquiteros a la hora de dormir y usar el repelente más fuerte que pueda conseguir. Una de las dro-

gas con las que están hechos los repelentes es el deet. Yo suelo utilizar deet al 100% con excelentes resultados, pero lamentablemente no se comercializa en nuestro país. De todas maneras, trate de adquirir la fórmula que tenga la mayor proporción.

médica al viajero. En pocas palabras, se trata de seguros que cubren el rescate, la atención primaria y el traslado a un hospital a elección del paciente en cualquier lugar del mundo. En realidad, hay una sola empresa que provee este servicio de evacuación en el









de una pista de aterrizaje cercana y las facilidades de atención en caso de emergencia. Luego, si ocurre un accidente que amerite la evacuación del cazador, el profesional se pone en contacto inmediatamente con la compañía que despliega la operación de extracción. Todo este proceso es monitoreado por médicos especialistas en emergentología del hospital John Hopkins, de los Estados Unidos. Después, de acuerdo con el diagnóstico, se traslada al paciente al hospital más cercano donde pueda ser estabilizado. Y en caso de ser necesario, es evacuado a cualquier hospital de elección. Por ejemplo, alguno de Argentina en nuestro caso. En este sentido, es esperable que el cazador profesional conozca a su estado general de salud, por ejemplo si es alérgico, padece alguna enfermedad o está tomando determinada medicación. Al ser este servicio un seguro, los precios de la primas son muy bajos considerando el costo de una evacuación médica privada desde cualquier país extranjero.

#### • Primeros auxilios

Una de las consideraciones a tener en cuenta acerca de los servicios del cazador profesional es que cuente con un buen botiquín en el campamento y en los vehículos utilizados en el safari. Además, es aconsejable que tenga los conocimientos necesarios para una primera respuesta, idealmente que posea una acreditación internacional como WFR (Wilderness First Responder) que debe ser revalidada cada dos años mediante un examen. En general, las asociaciones de PH en algunos países de África exigen este tipo de certificaciones para todos sus miembros. Que haya un buen botiquín en el campa-

mento no quiere decir que usted no lleve uno personal, y naturalmente sepa usarlo. De nada sirve tener cánulas orofaríngeas o un completo kit de anafilaxis si ignora cómo emplearlo, siendo, además, sumamente riesgoso. Su contenido variará de acuerdo con las necesidades específicas de cada expedición, por esa razón evite comprar los que ya vienen preparados. Saber armar un buen botiquín servirá no solo para cazar en África, en Alaska o La Pampa, sino para sus próximas vacaciones en la costa con la familia. Y, sin ir más lejos, para tener siempre a mano en nuestra propia casa. En líneas generales, el botiquín debería ser: transportable, accesible, organizado y limpio. A la hora de armarlo, tener en cuenta que será utilizado en zonas agrestes y la cantidad de días que se pasarán en la naturaleza. Si viaja con amigos pero cazan por separado, cada uno debería tener el suyo. Para una mejor organización y rápido acceso, es recomendable que esté dividido en kits dentro de bolsitas impermeables del tipo ziploc. El botiquín personal deberá incluir un kit de bioseguridad, de trauma, de heridas, de quemaduras, de anafilaxis y de medicamentos personales. También es bueno disponer de los prospectos de los medicamentos, las recetas de su médico, una linterna, algunos accesorios médicos, papel y lápiz. Al igual que con el estado físico y el chequeo médico, su próximo safari puede ser una excelente excusa para ponerse al día con algunas asignaturas pendientes: un buen curso de primeros auxilios en zonas agrestes es altamente recomendable y le servirá en todo momento y cualquiera sea el lugar donde vaya a cazar. **VS.**

#### BOTIQUIN PERSONAL PARA ZONAS AGRESTES

-  **Kit de bioseguridad** Guantes resistentes de goma o trabajo para acceder a la víctima, guantes de látex y de nitrilo/vinilo (para alérgicos al látex), antiparras protectoras y barbijo.
  -  **Kit de heridas** Gasas estériles de 10 x 10 cm, pinza de depilar, encendedor, jabón antiséptico, solución de yodopovidona y jeringa de 20 ml.
  -  **Kit de trauma** Vendas tipo cambric de 7 cm y 10 cm., vendas semielásticas, alfiler de gancho, cinta adhesiva común e hipoalérgica, tijera y apósitos adhesivos.
  -  **Kit de quemaduras** Pomada antibacteriana y cicatrizante, gasas embebidas en un antibiótico y loción antialérgica local.
  -  **Kit de medicamentos** Antibióticos, analgésicos, antiinflamatorios, antitérmicos, antinauseosos, antidiarréicos, descongestivos, broncodilatadores, antihipertensivos, medicación oftalmológica, sobres de sal y azúcar, etc.
  -  **Kit de anafilaxis** Adrenalina 1/1000, jeringa de tuberculina y antihistamínico según protocolo de aplicación.
  -  **Kit de información** Manual de primeros auxilios, lápiz y prospectos de las drogas llevadas.
  -  **Accesorios** Estetoscopio, tensiómetro, termómetro, tiras reactivas para medir glucemia y linterna.
- Fuente: Fundación Ecomed (www.ecomed.org.ar)*



#### • Seguros médicos vs evacuación y rescate

Son dos cosas totalmente distintas pero complementarias. El seguro médico, incluido en los seguros de asistencia al viajero, es altamente recomendable para quien viaje a un país extranjero. En general consiste en una serie de prestaciones como la de asistencia médica, farmacéutica, odontológica, traslados sanitarios, servicios de internación y repatriación sanitaria. En general, se contratan por un plazo determinado, ofrecen atención en idioma español y cubren una suma razonable de dinero que varía de acuerdo con las condiciones de la póliza. En el mercado local hay varias compañías que ofrecen muy buenos paquetes, que incluyen además asistencia legal, localización de equipajes o transmisión de mensajes urgentes. Muchas empresas de medicina prepaga también brindan estos seguros a sus afiliados. En África, mientras se esté cerca de una ciudad, pueden ser muy convenientes. Los servicios de evacuación médica –prácticamente desconocidos en nuestro país– son completamente diferentes a la asistencia

terreno, por más remoto que sea. Generalmente el cazador profesional brinda a la compañía información clave para una operación de rescate, como las coordenadas

#### PRINCIPALES ENFERMEDADES POR PAISES (Cuadro indicativo sólo para fines informativos)

<p><b>Sudáfrica</b> <b>RIESGO BAJO</b> Malaria en algunas regiones, hepatitis A, fiebre tifoidea, meningitis y esquistosomiasis.</p>	<p><b>Zimbabue</b> <b>RIESGO ALTO</b> Hepatitis A, diarrea bacteriana, fiebre tifoidea, malaria y esquistosomiasis.</p>	<p><b>República Centro Africana</b> <b>RIESGO ALTO</b> Hepatitis A, diarrea bacteriana, fiebre tifoidea, malaria y meningitis.</p>
<p><b>Namibia</b> <b>RIESGO BAJO</b> Hepatitis A, fiebre tifoidea, malaria en algunas regiones, polio y esquistosomiasis.</p>	<p><b>Zambia</b> <b>RIESGO ALTO</b> Hepatitis A, fiebre tifoidea, malaria y esquistosomiasis.</p>	<p><b>Benin</b> <b>RIESGO ALTO</b> Hepatitis A, fiebre tifoidea, malaria, fiebre amarilla, esquistosomiasis, meningitis y diarrea bacteriana.</p>
<p><b>Botswana</b> <b>RIESGO MODERADO Y ALTO SEGÚN REGIONES Y ÉPOCA DEL AÑO</b> Hepatitis A, fiebre tifoidea, malaria y diarrea bacteriana.</p>	<p><b>Tanzania</b> <b>RIESGO ALTO</b> Hepatitis A, diarrea bacteriana, fiebre tifoidea, malaria, fiebre del Rift y esquistosomiasis.</p>	<p><b>Etiopía</b> <b>RIESGO ALTO</b> Hepatitis A, fiebre tifoidea, malaria, leishmaniasis, rabia, esquistosomiasis y meningitis.</p>
<p><b>Mozambique</b> <b>RIESGO ALTO</b> Hepatitis A, diarrea bacteriana, fiebre tifoidea, esquistosomiasis y malaria</p>	<p><b>Camerún</b> <b>RIESGO ALTO</b> Fiebre amarilla, malaria, esquistosomiasis y meningitis.</p>	<p><i>Fuente: Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, Estados Unidos.</i></p>