

Viajar y comer en forma segura

Cuando viaja o asiste a reuniones sociales, se generan situaciones en las que usted puede llegar a comer alimentos diferentes a su dieta normal. Tome precauciones para conservarse saludable. Esté preparado para demoras durante los viajes e inesperadas estadías por más tiempo de lo previsto.

Consejos para cuando asista a una fiesta

- ❑ Coma un saludable refrigerio antes de ir a la fiesta. Haga esto en caso de no estar conforme con la seguridad de la preparación, el manejo o la conservación de la comida que será servida.
- ❑ Coma tan pronto como la comida sea servida y asegúrese de que los alimentos fríos estén fríos y los calientes estén calientes.
- ❑ Evite alimentos que sospeche hayan sido preparados con huevos crudos como la mayonesa casera o el condimento para la ensalada Cesar.
- ❑ Coma y beba productos lácteos (leche, queso, crema), no lácteos (jugos: de naranja , etc) y mayonesa pasteurizados.
- ❑ Evite pescados crudos o alimentos que contengan pescados crudos.
- ❑ Evite alimentos proteicos que no estén bien cocidos, como el pollo cuando tiene color rosado, carne rojas, que se vean rojas o huevos de consistencia semilíquida.
- ❑ Evite vegetales o frutas frescas que se sirvan crudos, al menos que sepa que hayan sido lavados previo a su preparación.
- ❑ Lave sus manos después de estar en contacto con otras personas, para evitar el esparcimiento de gérmenes.

Si padece diarrea fácilmente

- ❑ Tenga cuidado con los alimentos fritos, alimentos ricos en grasa, alimentos con lactosa, como los son la mayoría de los productos lácteos, alimentos picantes, bebidas con cafeína, palomitas de maíz, frutas secas (nueces), o fibra insoluble, como los son la cáscara y semillas de frutas y vegetales. Pequeñas cantidades podrían ser bien toleradas.
- ❑ Los alimentos que pueden ayudar a disminuir la diarrea incluyen arroz blanco, bananas, tostadas de pan blanco, yogurts con cultivos vivos; o dosis de Metamucil, Citrucel, Konsyl, psyllium, u otra fibra soluble en polvo, que se tome antes de la fiesta, diariamente o cuando la necesite.

Consejos para recordar cuando viaje

- ❑ Siga siempre las guías sobre seguridad de los alimentos que se detallan en esta hoja. Lo que se considera "seguro" para otros, tal vez no sea seguro para usted.
- ❑ Lleve sus medicamentos consigo en una cantidad extra (para 3 a 10 días más). Esto le dará el tiempo necesario para que le envíen su reposición si la necesita.
- ❑ Tenga los nombres, números de sus servicios médicos y doctores especialistas en VIH del lugar de su destino o paso, en caso de emergencia; o en caso que tenga que ir a un servicio de emergencia, usted puede preguntar por un doctor especialista en enfermedades infecciosas que esté de guardia.
- ❑ Viaje con su medicación con sus envases originales en sus bolsos, bolsillos o carteras que estén siempre con usted durante todo el viaje. Las valijas pueden demorarse o perderse durante los viajes.

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.

- ❑ Si no tuviese los envases originales, pregunte a su doctor por una lista de sus medicamentos para identificarlos en caso de necesidad ante una condición médica, o pregunte a su farmacéutico por las copias de los prospectos de cada medicación.
- ❑ Evite cambios del regimen de medicamentos previo a viajar, para asegurarse que no padecerá de efectos secundarios o complicaciones del nuevo regimen cuando esté viajando.
- ❑ Lleve un medicamento antidiarreico con usted, en caso que lo necesite.
- ❑ Consulte a su doctor sobre la prescripción de Cipro, u otro antibiótico de amplio espectro como profilaxis de agentes patógenos.
- ❑ Norvir (ritonavir) y Kaletra (el cual contiene ritonavir) necesitan conservarse a una temperatura por debajo de 77 grados Fahrenheit (25 grados Celsius). Sin embargo, la nueva formulación en tabletas de Kaletra no necesita de refrigeración. Lleve con usted un contenedor refrigerante pequeño con envases con hielos para conservar la medicación a la temperatura adecuada. No deje la medicación en el carro donde la temperatura alcanza grados superiores a 77 F. Proteja Norvir de la luz.
- ❑ Fuzeon o T20 necesita conservarse a 77 grados Fahrenheit o 25 grados Celsius. Una vez que se mezcla con agua (reconstitución), se debe conservar refrigerado a una temperatura de 36-46 grados Fahrenheit or 2-8 grados Celsius y utilizarse dentro de las 24 horas. Busque por hoteles, moteles, hosterías que tengan refrigeradores pequeños. Considere llevar un termómetro de refrigeración para asegurarse que no produzcan demasiado frio y congelen su medicación o la conserven a temperaturas subóptimas.
- ❑ Siempre viaje con algún refrigerio y líquidos seguros. Utilice hielo o contenedores de hielo para mantener a sus alimentos refrigerados.
- ❑ Use agua segura. Evita el agua del grifo. Beba sólo agua embotellada que ha sido destilada o ha sido sometida a osmosis reversa, o agua hervida y refrigerada apropiadamente; agua gasificada o bebidas enlatadas. Asegúrese que el precinto de seguridad de la tapa no esté roto. Evite cubos de hielo, aguas de fuentes; cualquier cosa que contenga agua de grifo.
- ❑ Utilice agua segura para cepillarse los dientes.
- ❑ Lave sus manos frecuentemente. Lleve con usted pañuelos de papel humedificantes-desinfectantes para manos o limpiadores desinfectantes sin agua, para la higiene de sus manos temporalmente, hasta que pueda lavarse adecuadamente.
- ❑ Evite alimentos comprados de vendedores ambulantes.
- ❑ Manténgase actualizado con las vacunas necesarias. Para más información visite www.cdc.gov, haga clic en 'Traveler's Health,' y busque por 'Special Needs Travelers.' (versión en inglés) <http://www.cdc.gov/travel/diseases/hiv aids.htm> <http://www.cdc.gov/travel/hivtrav.htm> .
- ❑ Para más información sobre cristosporidium, alimentos, agua y viajes, consulte: **Safe Food and Water Category (versión en inglés)** en <http://www.cdc.gov/travel/diseases.htm#crypto> y <http://www.cdc.gov/travel/food-drink-risks.htm>
- ❑ Visite www.cdc.gov y encuentre información, en español e inglés, útil sobre riesgos habituales de salud en muchas áreas del mundo y qué puede hacer usted para mantenerse saludable, diríjase directamente a www.cdc.gov/travel/camerica.htm o <http://www.cdc.gov/travel/diarrhea.htm>

¡Coma inteligentemente y disfrute!

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.