

Seguridad en los viajes

Con el Dr. MarkAlain Déry

MÁQUINA GENERADA POR GOOGLE TRANSLATE

Clay (00:00):

¿Algún viaje grande planeado? Es posible que desee verificar qué vacunas necesita antes de salir por la puerta de su casa o cruzar el mar.

Diane (00:14):

Seamos honestos, la mayoría de la gente viajaría todo el tiempo si pudiera. Y puede que no te des cuenta, pero muchos de los lugares que soñamos con visitar tienen enfermedades propias que requieren las vacunas adecuadas para protegernos. Y lo creas o no, en algunas áreas como Australia, incluso tienen su temporada de gripe en el verano. Y por salvaje que suene, podemos estar preparados antes de viajar. Dr. Mark Alain Déry de Access Health Louisiana se une a nosotros hoy para hablar sobre este tema. Bienvenido al programa Dr. Déry.

Dr. Déry (00:47):

Muchas gracias por recibirme esta mañana.

Diane (00:49):

El placer es nuestro. Bueno, comencemos esta mañana con las vacunas de viaje más comunes que nuestros oyentes deberían conocer y que podríamos necesitar.

Dr. Déry (00:59):

Comenzaremos con el que acabas de mencionar hace un momento. Uh, Australia, por supuesto, que está en el hemisferio sur, uh, tiene sus brotes de influenza, uh, en nuestro verano. Es su invierno, por supuesto. Uh, entonces, uh, realmente la vacuna de viaje número uno que recomiendo para todos es vacunarse contra la gripe. Uh, después de eso, uh, después de vacunarse contra la gripe, su vacunación anual contra la gripe es realmente una función de a dónde viaja para determinar qué, uh, qué vacunas específicamente necesitará. Uh, eso, por lo que coincide con su destino.

Clay (01:36):

Sabes, desafortunadamente, no todas las enfermedades que podemos encontrar al viajar tienen una vacuna que las trate. Entonces, ¿cuáles son algunos de los que debemos tener en cuenta cuando viajamos al extranjero o incluso por todo el país?

Dr. Déry (01:50):

Bien. Entonces, en términos de viajar al extranjero, lo que es más importante, pero estamos viendo más, eh, a medida que cambia el clima. Y me refiero a ello como cambio climático. A medida que vemos que ocurre más cambio climático, vemos patógenos cambiantes en todo el país. Uh, solo, uh, hace aproximadamente una semana, hace dos semanas, el CDC publicó un informe realmente fascinante sobre cómo una enfermedad parasitaria llamada babesiosis que comparte, um, un, uh,

un vector de tic con la enfermedad de Lyme es comenzando a extenderse a nuevas áreas, eh, particularmente a Nueva Inglaterra, que nunca antes había estado allí. Uh, entonces estamos, deberíamos esperar que surjan nuevas, uh, enfermedades a medida que estamos viendo el cambio climático. Incluso si cambia uno o dos grados centígrados, vamos a ver un cambio, um, uh, vamos a ver un cambio... Los, los patógenos van a cambiar.

Dr. Dery (02:47):

Pero, en términos de la pregunta que hizo específicamente, estamos y deberíamos, eh, esperar que diferentes partes del, eh, el mundo, específicamente en lo que llamamos los, eh, trópicos, van a mira, eh, cosas como la malaria de la que hay una pastilla profiláctica, eh, un medicamento que puedes tomar para eso. Uh, otras enfermedades como la fiebre del dengue, que es, um, uh, que es, por supuesto, una, una enfermedad viral, uh, la tuberculosis es muy, muy común en diferentes partes del mundo. Específicamente, eh, recursos, eh, partes pobres del mundo, eh, también veríamos TB.

Dr. Déry (03:24):

Entonces, hay otras enfermedades de las que uno debería ser consciente, eh, pero, eh, eh, desafortunadamente, en este punto, realmente, eh, eh, eh, p- las medidas preventivas han sido realmente las mejores cosas que hacer para, uh, para prevenir tales enfermedades.

Diane (03:38):

Sabe, Dr. Déry, siempre que alguien se está preparando para un viaje, usted está pensando en todo tipo de cosas. Para nosotras, las damas, es qué joyas empacar y qué ropa empacar. No estamos pensando necesariamente en, ya sabes, mantenernos a salvo, para asegurarnos de tener una vacuna o vacunas contra la gripe. ¿Cómo podemos averiguarlo? Y sé que usted dijo que en diferentes partes del mundo hay ciertas estipulaciones y ciertas vacunas, pero tenemos tantas cosas en mente. Realmente debemos recordar verificar lo que es necesario en cuanto a vacunas o inyecciones antes de ir al extranjero.

Diane (04:12):

¿Cómo obtenemos la información que conocemos para que nos resulte más fácil de entender?

Dr. Déry (04:17):

Entonces, um, el CDC, afortunadamente, uh, tiene un, uh, un folleto, uh, un sitio web, una, uh, determinación en línea que le permite verificar, uh, ver, uh, ver lo que, um, uh, uh, para ver qué vacunas son necesarias. Entonces, si va a [CDC.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel) o e-incluso si solo escribe en un navegador web, eh, viajes de CDC y el país al que va. Entonces, digamos que vas a Nigeria. Si solo escribe "Vacunas de los CDC necesarias, Nigeria", eso lo llevará a una, eh, eh, una, eh, página web...

Diane (04:58):

Mm-hmm.

Dr. Déry (04:59):

... una página de inicio que le indicará a usted, como viajero, cuáles son las vacunas necesarias para que pueda llevarlas a su proveedor de atención médica para que puedan proporcionarle esas vacunas.

Diane (05:10):

Así que eso es parte de su lista de verificación. Cada vez que viaja, realmente necesita tener su lista de verificación, no solo lo que necesita tomar y los medicamentos.

Clay (05:17):

Bien.

Diane (05:17):

... que tienes, ya sabes, aquí en casa, para no olvidar esos.

Dr. Déry (05:20):

100%.

Diane (05:20):

Pero también, poner eso en su lista para asegurarse de que esté actualizado sobre sus vacunas.

Clay (05:27):

Sabes, escuchas a la gente hablar de esto todo el tiempo, y la gente que está tan reglamentada al respecto, (risas) siempre dice, tienes que estar al día, tienes que estar al día, tienes que estar al día -al día en sus vacunas. ¿Estas viajando? Tienes que estar al día. ¿Por qué es tan importante recordar cuándo debe verificar eso y estar al día con las vacunas?

Dr. Déry (05:44):

Bueno, quiero decir, por supuesto, es como cuando te subes a un auto, ¿qué es lo primero que haces?

Clay (05:49):

Póngase el cinturón de seguridad.

Diane (05:50):

Correcto, sí.

Dr. Déry (05:51):

Bueno. Entonces, debería ser lo mismo con los viajes. Tú, tú, eh, ya sabes, tú, mencionaste que, ya sabes, las personas están reglamentadas sobre su, su, eh, eh, perspectiva de las vacunas. Quiero decir, yo, yo, supongo que estoy reglamentado cuando me subo a un auto (risas).

Clay (06:04):

Sí, eh, sí, sí.

Diane (06:04):
Absolutamente.

Dr. Déry (06:04):
Yo [inaudible 00:06:07].

Diane (06:04):
Si seguro.

Dr. Déry (06:08):
Yo- lo primero que hago es ponerme el cinturón de seguridad. Entonces, um, yo, hago una cantidad significativa de viajes. Como médico de enfermedades infecciosas, eso es común porque respondemos a brotes en todo el mundo. Y les puedo asegurar que, eh, cualquier vacuna o medicamento que sea necesario para ayudar a prevenir cualquier enfermedad, lo tomo (risas) al 100%.

Diane (06:26):
Absolutamente.

Dr. Déry (06:29):
Para asegurarme porque estoy allí para trabajar. Ahora, otras personas están allí para viajar y para estar, ya sabes, para estar allí por placer. Ya sea que esté trabajando o esté allí por placer, no desea que se interrumpa por contraer una enfermedad que podría prevenirse.

Diane (06:44):
Y especialmente si pudiera adelantarse unos pasos a su viaje y asegurarse de estar protegido. Solo quiere tomar ese tiempo extra para asegurarse de que está, como dijo, está saludable. No querrás estar allí por negocios, ya sabes, por tu negocio médico o solo por placer...

Clay (07:00):
Bien.

Diane (07:00):
... solo para tener unas vacaciones divertidas.

Clay (07:02):
Bien.

Diane (07:02):
Y luego aquí, has estado esperando esto durante tanto tiempo, y luego te enfermas, y podría haberse evitado. Entonces, una vez que los viajeros están en su destino en el extranjero o lo que sea, ¿qué más pueden hacer, solo de forma rutinaria, para protegerse una vez que están en su destino?

Dr. Déry (07:19):

Seguro. Quiero decir, entonces hay, uh, un multip - uh, una multitud de cosas que se pueden hacer, um, dependiendo de, uh, por ejemplo, si te gusta ir de excursión. Así que mi familia, vamos a destinos donde hay mucho para caminar o caminar, así que debes asegurarte de que, especialmente si estás en áreas boscosas, debes asegurarte de usar pantalones largos., mangas largas, incluso si hace calor afuera, nunca uso pantalones cortos (risas).

Diane (07:44):

Sí.

Dr. Déry (07:44):

Eso es algo que yo-

Clay (07:46):

(risas).

Dr. Déry (07:46):

... nunca usar.

Diane (07:47):

Mm-hmm.

Dr. Déry (07:48):

Siempre uso pantalones largos que dicen bel- ben, ya sabes, un poco por debajo de mi tobillo, y siempre uso mangas largas, especialmente si salimos de excursión y caminamos. El repelente de insectos es increíblemente importante, especialmente por la noche. En las áreas donde voy, especialmente donde tengo que trabajar, generalmente los mosquitos son muy, muy comunes. Entonces, eh, mosquiteros, mosquiteros y repelentes de insectos son muy, muy comunes, eh, para mí, y esto es algo que llevo conmigo. Um, por supuesto, uh, lavarse las manos, uh, yo - tanto como sea posible es increíblemente importante. Evitar cualquiera de, eh, agua del grifo y/o hielo. Ahora, si te hospedas en un hotel que atiende a un turista, especialmente turistas que son de, eh, ya sabes, los EE. UU. o, eh, Europa y los EE., y el agua del grifo está bien porque la tienen filtrada, pero siempre debes preguntar.

Dr. Déry (08:42):

Algunas de las áreas más rurales y remotas a las que viajo no lo son. Uh, entonces, yo m- un gran dolor, uh, para asegurarme de que yo, uh, evite, uh, lavarme los dientes o cualquier cosa por el estilo-

Diane (08:53):

Oh, es cierto.

Dr. Déry (08:54):

... con agua del grifo.

Diane (08:55):

Sí. Agua.

Dr. Déry (08:56):

Evita el hielo. Y luego, por supuesto, cualquier alimento fresco o crudo, eh, también debe evitarse. Lo cual es un poco difícil para mí como vegetariano.

Diane (09:04):

(risas).

Dr. Déry (09:04):

Pero hago, uh, un importante-

Diane (09:06):

Sí.

Dr. Déry (09:07):

... punto para asegurarse de que, um, cualquier, eh... O comería en áreas que conozco. Y siempre compruebo si el agua está filtrada o no. Por lo general, en los hoteles está bien. En los restaurantes, ese puede no ser necesariamente el caso. Así que suelo quedarme en hoteles y comer en hoteles donde sé que el agua está filtrada.

Diane (09:25):

Ya sabe, Dr. Déry, la gente que viaja está emocionada. Si se van de vacaciones o lo que sea. Y, ya sabes, muchos de nosotros no hemos viajado fuera del país desde antes de COVID, obviamente. Entonces, ya sabes, es muy, muy importante averiguar qué vacunas, si es que hay alguna, podríamos necesitar antes de emprender ese viaje tan esperado. Una vez más, la emoción está surgiendo. Esto podría estar al final de una lista, pero es muy importante tenerlo en su lista de verificación. Entonces, ¿cómo sabemos qué vacunas debemos ponernos antes de emprender ese viaje?

Dr. Déry (10:00):

Sí, es una gran pregunta. Muchas gracias por preguntarlo. Um, uh, puede, g- the, CDC tiene, uh, esa información fácilmente disponible y si va a [CDC.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel) e incluso si no recuerda esa URL, [CDC.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel), incluso si no recuerda esa URL, solo tiene que ir a un navegador web y escribir CDC travel y el país de destino al que se dirige. Así que digamos que vas a ir a Nigeria. CDC, viaje a Nigeria, ¿qué vacunas necesito?

Diane (10:34):

Mm-hmm.

Dr. Déry (10:35):

Y eso realmente lo llevará a una página web específica para el país. En este caso, digamos que vas a Nigeria, y te dirá específicamente cuáles son las vacunas. Y todo lo que necesita hacer es

llevárselo a su médico o proveedor de atención médica y ellos lo ayudarán a asegurarse de que reciba esas vacunas con anticipación. Uh, probablemente un punto clave muy, muy importante es que probablemente deberías estar pensando en esto con meses de anticipación. Entonces yo-

Diane (10:58):

Ah, okey.

Dr. Déry (10:59):

... aunque estoy de acuerdo, probablemente esté en la gente, al final de la lista de viajes de la gente.

Diane (11:04):

Sí.

Dr. Dery (11:05):

Pero es realmente importante que esto se haga con anticipación porque algunas de estas vacunas deben solicitarse. Um-

Diane (11:11):

Oh.

Dr. Déry (11:11):

... y, además, no toman, uh, uh, no toman efecto. En otras palabras, su sistema inmunológico no ha producido los anticuerpos que son necesarios para que esas vacunas funcionen, toma un par de semanas para que eso suceda. Así que realmente quieres asegurarte de hacer esto meses antes de tu viaje. Así que pasemos a ese nes - eh, necesidad de vacunación-

Diane (11:33):

Hasta la cima.

Dr. Déry (11:34):

... muy arriba en la lista.

Diane (11:34):

Sí.

Dr. Dery (11:35):

Y no mantenerlo al final de esa lista.

Diane (11:37):

Mm-hmm. Buen punto.

Clay (11:38):

¿Qué pasa con la importancia de estar al día con las vacunas y saber dónde se encuentra en el proceso?

Dr. Déry (11:45):

Quiero decir, ya sabes, estar, asegurarse de que estás al día con todas tus vacunas es importante. Uh, th - los que siempre quieres asegurarte de estar al día son, por supuesto, la influenza. Um, por supuesto, uh, uh, la vacuna contra el tétanos siempre es increíblemente importante también. Otra vacuna importante con la que creo que siempre debemos estar al día, especialmente aquí en Luisiana, es lo que se conoce como la vacuna Tdap.

Diane (12:10):

Mm-hmm.

Dr. Déry (12:11):

La Tdap, la T significa tétanos, eso se hace cada 10 años. Es realmente increíblemente importante que hagamos eso. Uh, y la difteria y la tos ferina. Ahora sé que eso puede sonar, ya sabes, extraño o lo que sea, pero, eh, tos ferina, eh, la P en la Tdap, es importante porque tenemos esta epidemia de tos ferina de larga data aquí en el estado. de Luisiana. Entonces, todos deben recibir la vacuna Tdap. Nuevamente, es cada 10 años, y es importante que lo obtengamos porque previene la tos ferina. Ahora, sé que muchas de las vacunas que recibimos cuando éramos niños, ni siquiera tenemos que pensar en ellas nunca más, y eso es cierto, y eso es genial, pero la tos ferina es algo que les da a los adultos (risas).

Diane (12:53):

Bien.

Dr. Déry (12:54):

Y sí, de hecho, suena como algo que los niños obtienen y lo obtienen, pero los adultos lo obtienen de los niños (risas). Entonces, es posible contraer tos ferina, por lo que realmente necesita aumentar esa, eh, esa vacuna contra el tétanos. Los otros que son los más necesarios son, por supuesto, la influenza y la Tdap. Ahora, por supuesto, si viaja, hay otras vacunas que deben actualizarse con bastante regularidad. Pero, eh, eso es realmente una función del destino al que vas.

Diane (13:22):

Entonces, la gente que tiene inmunidad comprometida. ¿Qué, qué consejo les daría para tratar de quedarse y mantenerse saludables mientras viajan? Eso tiene que ser un, solo un pequeño desafío. Y, estoy seguro, ya sabes, viven con eso día a día porque saben que tienen un sistema inmunológico comprometido, ya sabes, pero también quieren viajar. ¿Qué sugieres?

Dr. Déry (13:45):

Por supuesto. Entonces, las vacunas son increíblemente importantes. Um, por supuesto, el, uh, el consejo más puro que dijimos para prevenir cualquier enfermedad. Entonces, um, ya sabes, por supuesto que es bueno lavarse las manos, asegurarse de estar siempre expuesto al agua limpia, beber agua, eh, y luego también usar, eh, mangas largas y pantalones...

Diane (14:06):

Mm-hmm.

Dr. Déry (14:06):

... para evitar posibles picaduras de mosquitos, mosquiteros, eh, lo que sea. Uh, y luego potencialmente enmascarar también. Quiero decir, yo, yo, todavía viajo, y también uso máscara con bastante frecuencia, especialmente cuando estoy en áreas de grandes grupos de personas.

Clay (14:19):

Cuán lejos-

Dr. Dery (14:20):

Y, y también a, también, permítanme agregar también-

Clay (14:23):

Seguro.

Dr. Déry (14:23):

... y yo, no quiero ponerme demasiado personal, pero tengo un, uh, um, yo, estoy inmunocomprometido. Y, uh, y tengo una, una, una enfermedad que me hace, uh, algo inmunosuprimido. Y estas son las cosas que hago por mí mismo. Pero estas también son realmente buenas, eh, técnicas para mantenerte saludable a ti mismo y a todas las demás personas.

Diane (14:42):

Así que hablas por experiencia.

Clay (14:43):

Sí.

Diane (14:43):

Y a veces necesitamos eso.

Clay (14:44):

Sí.

Diane (14:44):

Ya sabes, la gente, están, están contentos, nuestros oyentes están contentos de escuchar que el médico habla de lo que sabe...

Clay (14:51):

Bien.

Diane (14:51):

... y lo que hace. Tantas veces, solo necesitamos que alguien nos diga, ¿qué haces?

Clay (14:54):

Bien.

Diane (14:55):

¿Qué puedes sugerir?

Clay (14:56):

Mm-hmm.

Diane (14:56):

¿Qué funciona para ti?

Clay (14:56):

Bien.

Diane (14:57):

Así que gracias por eso Dr. Déry. Lo apreciamos.

Clay (14:59):

Oh, iba a preguntarle al doctor, ¿con cuánta anticipación deberías comprobar las vacunas antes de viajar?

Dr. Dery (15:06):

Yo diría que entre tres y seis meses es una buena idea. Quiero decir, la mayoría de las personas que viajan por placer generalmente lo hacen con tres a seis meses de anticipación.

Diane (15:14):

Mm-hmm.

Dr. Déry (15:14):

A mí, donde viajo profesionalmente, a veces me avisan con varios días de antelación. Entonces, para personas como yo, por supuesto, tengo que estar muy, muy al día con todas las vacunas y todas las vacunas generales que son necesarias para viajar. Eh, pero para la mayoría de las personas que lo hacen, eh, por, eh, por, por placer, por supuesto, eh, de tres a seis meses es realmente un tiempo suficiente. Hay, y, y aquí en Nueva Orleans, donde en realidad estoy, hay dos clínicas de viajes. Porque hay varias vacunas que solo se pueden obtener en viajes, a lo que me refiero como clínicas de viajes.

Diane (15:47):

¿Ah, de verdad?

Dr. Déry (15:48):

Así que estas son clínicas que son-

Diane (15:49):

Bueno.

Dr. Déry (15:49):

... que están a cargo de médicos de enfermedades infecciosas que, um, se especializan en, um, en la salud del viajero saliente y que (risas) es igualmente importante es el viajero entrante, el viajero o el viajero que regresa, eh, quién puede volver con fiebre o puede volver con sarpullido o lo que sea. Ya sabes, algo que puede haber sido obtenido durante un viaje. Entonces, las clínicas para viajeros son excelentes lugares donde podrá ver a un médico especializado, generalmente un médico de enfermedades infecciosas como yo, que entenderá a dónde fue que fue. Y puedo asegurarles, puedo asegurarles, al 100% que, eh, antes de que, eh, el médico entre en la sala de la clínica, han ido al mismo sitio web de los CDC...

Diane (16:34):

(risas).

Dr. Déry (16:34):

(risas).

Diane (16:35):

Bien.

Dr. Dery (16:35):

... eh, y tenía, ha mirado para ver cuáles son las, eh, exposiciones potenciales que puede haber tenido. Uh, entonces, esto es lo que están pensando, uh, cuando entran a la habitación para hablar contigo.

Clay (16:48):

Sabes, yo también quería lanzarte esto. Hemos hablado de destinos como, fuera, fuera del país, alrededor del país. Pero tal vez deberíamos dedicar un poco de tiempo a hablar sobre el avión que nos lleva allí. Y el hecho de que estás o- (risas) estás en esto, eh, con el aire reciclado que tienes, y sin saber realmente quién está sentado a tu lado o rema detrás de ti. Esa es otra buena razón para asegurarse de que usted no se verá comprometido durante el viaje, ¿correcto?

Dr. Déry (17:16):

Seguro. Yo, yo, diré esto, y para ser justos con las aerolíneas, hacen un excelente trabajo filtrando ese aire.

Clay (17:24):

Mm-hmm.

Dr. Déry (17:24):

Entonces ese aire es, es reciclado, pero es muy filtrado también. Pero dicho esto, eh, hay muchos, muchos, muchos estudios que han demostrado que, eh, que primero pasa, antes de que se filtre el aire, ¿verdad?

Diane (17:40):

Mm-hmm.

Dr. Déry (17:41):

Entonces, hay una serie de estudios que muestran que las personas pueden tener influenza o tuberculosis, TB, estas son dos, eh, enfermedades que se transmiten, eh, por las vías respiratorias, eh, o por el aire. Y a primera vista, sí, las personas que están sentadas, eh, detrás de ti, tosiendo, estornudando, eh, podrían...

Diane (18:00):

Sí.

Dr. Déry (18:00):

... transmitir el virus, el virus de la gripe o la bacteria de la tuberculosis, eh, pero una vez que se filtra ese aire, desaparece. Entonces, no es porque, de lo contrario, les puedo asegurar, (risas) si ese no fuera el caso, cada vez que tomamos un vuelo, vendríamos todos-

Diane (18:16):

Todo... sí (risas).

Dr. Déry (18:16):

... espalda enferma porque generalmente hay una o dos personas que están enfermas.

Clay (18:19):

Bien.

Dr. Déry (18:19):

Entonces, el aire está muy, muy bien filtrado, pero al principio, sí, estás expuesto. Lo mismo si tomas un ascensor. Uh, estás subiendo 10 pisos, ya sabes, y alguien está tosiendo o estornudando, estás en un espacio muy, muy cerrado, por lo que existe una gran probabilidad de que también puedas estar expuesto allí.

Clay (18:36):

Nunca he visto a alguien... (risas) Nunca he visto una habitación despejarse más rápido que...

Diane (18:40):

Mm-hmm.

Clay (18:41):

... un ascensor cuando alguien tose.

Diane (18:42):

Absolutamente.

Clay (18:42):

(risas).

Diane (18:43):

Y especialmente desde COVID, todos-

Clay (18:45):

Sí.

Diane (18:45):

... tan hiperconsciente, Dr. Déry, de toser y estornudar.

Clay (18:48):

Bien.

Diane (18:49):

Y parece que siempre estoy cerca del niño que está enfermo y que llora y estornuda y qué, pero eso te hace sentir mejor, sabes, nuestros oyentes se sienten mejor sabiendo eso. Y solo con que el médico diga eso sobre el aire en el avión, entonces...

Clay (19:02):

En realidad, eso es muy bueno-

Diane (19:03):

Sí. Gracias.

Clay (19:04):

... muy bien explicado.

Diane (19:05):

Oh, sí.

Clay (19:05):

Estoy seguro de que le diste algo de alivio a alguien, eh, cuando, (risas) cuando Diane levanta la mano.

Diane (19:11):

Sí, gracias. Sí.

Clay (19:12):

Has dado alivio a la gente-

Diane (19:12):

Caray.

Clay (19:12):

... basado en esa explicación.

Diane (19:14):

Chico, no es broma.

Dr. Déry (19:15):

Excelente. Bien.

Diane (19:16):

Ahora, hay algunos lugares, Dr. Déry, por lo que entendemos, que requieren, o hay algunos lugares, supongo que debería, ya sabe, decir eso, decirlo en ese sentido, ¿que requieren ciertas vacunas o son que acaban de recomendar antes de viajar? ¿Qué, cuáles son tus pensamientos sobre eso?

Dr. Dery (19:35):

Entonces, esa es una gr- sí, una gran pregunta. Entonces, la respuesta es sí a ambos.

Diane (19:40):

Bueno.

Dr. Déry (19:41):

Um, entonces, centrémonos en, eh, un país como en África occidental que todos requieren la vacuna contra la fiebre amarilla. Eso es 100%. No ingresará al país sin prueba de vacunación. No lo hacen, literalmente lo retendrán en la puerta y lo pondrán de regreso en un avión de regreso a donde sea que haya venido, eh, sin una vacuna contra la fiebre amarilla. Ahora, la vacuna contra la Fiebre Amarilla solo se puede obtener en las clínicas de viaje. Por lo tanto, no puede ir a una farmacia para obtenerlo, o ir a sus médicos o al consultorio de su proveedor de atención médica para obtenerlo. Solo se puede obtener, eh, en una, eh, clínica del viajero. Esta es una gran razón por la que necesita planificar esto con tres a seis meses de anticipación, porque la necesidad de esa vacuna es muy importante.

Dr. Déry (20:28):

Así que esos son, así que hay otra razón por la que deberías ir al sitio web de los CDC, otra vez:

Diane (20:32):

Mm-hmm.

Dr. Déry (20:33):

CDC.gov/travel, eh, y luego, si solo ingresa, o si no lo recuerda, solo necesita ingresar CDC, um, uh, ¿a qué vacunas necesito viajar? y digamos, de nuevo, vamos a usar el país de África Occidental, Nigeria, digamos. Uh, y luego verás qué vacunas son necesarias. Y nuevamente, esa vacuna solo se obtiene en clínicas de viaje. Entonces, si va a viajar a algunos de estos países que requieren la vacunación contra la fiebre amarilla, definitivamente debe planificarla con anticipación.

Diane (21:03):

Cómo encontramos una clínica de viajes? Este es el primero-

Dr. Déry (21:05):

Y-

Diane (21:05):

... Nunca he oído hablar de algo así. Ya sabes, por lo general solo vas a tu, a tu médico de familia, a tu, y solo dices, ya sabes, voy aquí, voy allá. Necesito una vacuna o inyección o... Nunca he oído hablar de tener una clínica de viaje específica. ¿Cómo los encontramos, Dr. Déry?

Dr. Déry (21:21):

Esos se encuentran generalmente, uh, afortunadamente a través de Internet. Entonces, si solo-

Diane (21:25):

Bueno.

Dr. Déry (21:26):

... ve a tu navegador web y luego digamos que eres Baton Rouge-

Diane (21:29):

Bien.

Dr. Déry (21:29):

... o Shreveport o Alejandría-

Diane (21:31):

Correcto, en algún lugar del estado, sí.

Dr. Déry (21:32):

... que cerca, cerca, la clínica de viajes más cercana cerca de mí. Por lo general, estos se ejecutan en la Universidad, eh, Centros de Salud-

Diane (21:39):

Oh.

Dr. Déry (21:40):

... uh, que tienen acceso a médicos de enfermedades infecciosas. Entonces, por ejemplo, cuando estaba, eh, cuando estaba en Tulane, Tulane, también estaba al lado de esa clínica de viajes. Uh, creo que Ochsner también tiene uno. Así que nunca estás lejos-

Diane (21:53):

Bueno.

Dr. Déry (21:53):

... y, eh, estas son clínicas que la mayoría de los sistemas de salud tendrán, eh, para acomodar al viajero.

Diane (22:01):

Bueno. Excelente información Yo no era consciente de ello. Esas son buenas noticias. Bueno, ¿qué pasa con, ya sabes, por supuesto, con la vacuna contra el COVID-19? Um, uh, d- ¿países, países específicos requieren prueba de vacunas? ¿O requieren prueba COVID negativa? ¿Cómo es eso... Supongo que, de nuevo, podrías volver al país al que vas?

Dr. Déry (22:23):

(Risas) Esa, esa es una buena pregunta. Yo, no creo que haya, en este punto, quiero decir, sé aquí en los EE. UU., y estoy casi seguro de que es el mundo, pero me quedaré con la estadística aquí en los EE. UU.

Diane (22:35):

Bueno.

Dr. Déry (22:35):

Um, pero el 95% de nosotros tenemos anticuerpos para COVID.

Diane (22:39):

Jaja (risas).

Dr. Déry (22:39):

Entonces-

Diane (22:39):

Aleluya.

Dr. Déry (22:39):

... la noción... Sí.

Diane (22:39):

Caray.

Dr. Déry (22:43):

Pero la, la, la noción de, ya sabes, cuando dijiste COVID-19, no había pensado en el 19 en mucho tiempo...

Diane (22:49):

Sí.

Dr. Déry (22:49):

... Estoy como, oh, sí, ha habido-

Diane (22:50):

Sí, sí.

Dr. Déry (22:50):

... cuatro años.

Diane (22:50):

Oh Dios mío.

Dr. Déry (22:50):

(risas).

Diane (22:53):

Estaba fuera de nuestras vidas. Nunca volveremos de nuevo. Caray.

Dr. Déry (22:58):

Lo hemos estado pensando.

Diane (22:58):

Sí.

Dr. Déry (22:59):

Eh, eh, COVID-19. No había pensado en eso. Pero, uh, uh, y por supuesto, soy médico de enfermedades infecciosas. Trato con COVID regularmente (risas)-

Diane (23:04):

Sí.

Dr. Déry (23:05):

... como un, como un médico. Uh, pero afortunadamente, todos nosotros tenemos, uh, anticuerpos. Así que el 95%. Prácticamente el 100% tiene anticuerpos. Y el, y el 5% de las personas que no pueden desarrollar anticuerpos, así que para aquellas personas que están, ya saben, muy, muy inmunosuprimidas, como resultado de la leucemia.

Diane (23:25):

Mm-hmm.

Dr. Déry (23:29):

... como resultado de la leucemia y otras enfermedades inmunosupresoras, eh, entonces realmente el resto de nosotros tenemos anticuerpos, eh, para COVID como resultado de la vacunación o la infección o, en realidad, en la mayoría de los casos, ambos. Uh, y esas personas que tienen vacunas e, uh, uh, inmunidad natural, en otras palabras, esas personas que han tenido COVID y anticuerpos acumulados, solo por el hecho de que tenían COVID, uh, esos, esos individuos con esa inmunidad mixta-

Diane (23:59):

Mm-hmm.

Dr. Déry (23:59):

... tienen las tasas más altas de, eh-

Diane (24:01):

¿En realidad?

Dr. Déry (24:01):

... de capacidad para, eh, eh, defenderse, eh, COVID en el futuro. Así que, aunque, por supuesto, ya pasaron los días en los que tenemos que... De hecho, ayer estaba pensando en eso, en cómo, um, creo que estaba en Portugal para una reunión, para una reunión sobre el VIH, um, que estábamos obligados a asistir, um, y Portugal en ese momento tenía las tasas de vacunación más altas del mundo. Por eso la reunión se llevó a cabo en, eh, eh, en Portugal.

Diane (24:26):

Mm-hmm.

Dr. Déry (24:26):

Pero recuerdo tener que conectarme y hacer una prueba de COVID en línea para volver a los EE. UU. Entonces fue, uh, tuve que hacerlo a través de FaceTime. Mi teléfono estaba apoyado en mi habitación de hotel contra, ya sabes, una lámpara, y les estaba mostrando mi...

Diane (24:41):

(risas).

Dr. Déry (24:41):

... cómo pasé y me froté la nariz, lo puse en el reactivo, tenía que, eh, poner el resultado de la prueba contra el teléfono para que pudieran ver el resultado negativo.

Diane (24:51):

Mm-hmm.

Dr. Déry (24:51):

Ellos, eh, me enviaron en dos minutos un correo electrónico, eh, diciendo que estaba libre de COVID y así fue como pude volver a-

Diane (24:56):

Hurra.

Dr. Déry (24:56):

... los Estados Unidos.

Diane (24:56):

Bueno para volver a casa.

Dr. Déry (24:56):

Creo que esos días son-

Diane (24:56):

Sí (risas).

Dr. Déry (24:56):

(Risas) Correcto. Creo que esos días han terminado.

Diane (25:03):

Esa es la mejor noticia t- Esa es la mejor noticia que hemos tenido sobre COVID en mucho tiempo.

Dr. Déry (25:04):

Bien. El-

Diane (25:04):

Así que gracias por eso. Eso es refrescante.

Dr. Déry (25:07):

100% (risas).

Clay (25:09):

Uh, uh, uh, además de la ubicación, ¿hay otros factores que impacten o afecten las vacunas que debemos recibir?

Dr. Déry (25:19):

La ubicación es realmente lo más importante. Quiero decir, creo que probablemente todos deberían estar al día con la vacuna contra la influenza, el tétanos o la Tdap que mencionamos hace un momento.

Diane (25:31):

Mm-hmm.

Dr. Déry (25:32):

Y vacunas contra la Hepatitis A y la Hepatitis B. Esas son todas sus vacunas básicas. Después de eso, es una función de hacia dónde vas. Entonces, por ejemplo, si vas a países donde la malaria es prevalente, ahí, no hay va - hay una vacuna para la malaria que se lanzó recientemente, pero eso realmente no es para, ya sabes, para el viajero. Eso realmente está destinado a las personas que viven en áreas endémicas donde la malaria está en este momento. Probablemente, si se demuestra que es efectivo, probablemente estará disponible para los viajeros, pero eso está muy lejos.

Dr. Déry (26:04):

Realmente, la mejor manera de prevenir la malaria es con un medicamento diario llamado Malarone. Y dondequiera que viajo, ya sabes, y de nuevo, a veces nos avisan con varios días de anticipación, tan pronto como cuelgo el teléfono, y me envían a algún lado, lo primero que hago mientras cuelgo levanto el teléfono, me dirijo a la farmacia para recoger una nueva receta de Malarone.

Diane (26:23):

Bien.

Dr. Déry (26:24):

Eso es solo- han - y yo tenía malaria. Tuve el peor tipo de malaria, llamada malaria falciparum cuando estaba en las, eh, selvas de, eh, en Birmania o, eh, en esos días se llamaba Birmania, eh, ahora nos referimos como Myanmar. Y así fue, yo estaba en la frontera entre Tailandia y Birmania-

Diane (26:40):

Caramba.

Dr. Déry (26:41):

... y, eh, tenía malaria falciparum. Esos son 10 días de mi vida (risas) que se fueron. Me pusieron en una cabaña para enfermos y me desearon lo mejor.

Diane (26:49):

(risas).

Dr. Déry (26:49):

Me desperté 10 días después.

Diane (26:52):

Oh.

Clay (26:52):

¡Ay!

Diane (26:52):

Eso es alentador, caramba.

Dr. Déry (26:52):

Y, y (risas).

Diane (26:52):

Hombre.

Dr. Déry (26:54):

Y en esos días, la doxiciclina se consideraba el medicamento preventivo. ya no es Y, y, y en esos días, en realidad era un poco interesante. En esos días, um, la p- era, no había, por supuesto, no había internet en estos días. Y entonces, el CDC, eh, publicaría un libro sobre qué... Cada año publicaría un libro sobre qué vacunas. Y en ese año intermedio, el parásito, el parásito de la malaria se había vuelto resistente a la doxiciclina. Y entonces-

Diane (27:26):

Oh, caramba.

Dr. Déry (27:27):

... Terminé siendo, uh, uh, afectado, a pesar de que estaba tomando la medicación profiláctica adecuada para ello. Pero Malarone es el que, el que, la mayoría de la gente toma. Es un medicamento diario. Empiezas a tomarlo cuando empiezas a viajar y luego, cuando regresas, lo tomas también durante siete días más. Uh, pero, uh, yo- este es el tipo de cosas que, um, eso, que una clínica de viajes, especialmente si vas a áreas a las que nos referimos como los trópicos o lo que sea, estas son realmente importantes, uh, cosas que debes hacer para mantenerte a salvo, uh, para que así no vuelvas, uh, con ninguna enfermedad.

Diane (28:02):

Y no estás en una choza de enfermos durante 10 (risas) días. Dios mío.

Dr. Déry (28:05):

O no estás en una choza enferma en la jungla-

Diane (28:06):

Caray.

Dr. Dery (28:06):

... de, eh, Myanmar (risas).

Diane (28:08):

¡Ay! Sabes, solo tengo curiosidad. Probablemente hay algunas mamás escuchando hoy o algunos papás y están pensando en llevar a la familia de vacaciones. Um, ¿qué sucede si un niño es demasiado pequeño para tener las vacunas recomendadas para viajar? ¿Qué, qué sugieres que-

Dr. Déry (28:26):

Recomiendo no ir.

Diane (28:28):

Ah, okey. ¿Caso cerrado?

Dr. Déry (28:30):

Recomiendo no ir. Caso cerrado (risas).

Diane (28:31):

Bueno. Bueno.

Clay (28:31):

(risas).

Dr. Déry (28:32):

Si un niño es demasiado pequeño, quiero decir, realmente, eso es, ya sabes, eh, ya sabes, es como poner a tu hijo en un automóvil sin ponerlo en el asiento para niños.

Diane (28:42):

Sí, sí.

Dr. Déry (28:43):

¿Sabes? Como, no harías eso, ¿verdad? Simplemente dirías, bueno, no me subiré a ese auto si no puedo (risas) mantener a mi hijo a salvo.

Diane (28:50):

Bien.

Dr. Déry (28:50):

Yo haría fuerte-

Diane (28:50):

Bueno.

Dr. Déry (28:50):

... Yo recomendaría encarecidamente que si su hijo no puede ser vacunado, uh, uh, bec - y yo no, y no puedo pensar en una vacuna, uh, pero yo, yo, yo' No estoy mirando una lista en este momento y yo, y, y-

Diane (29:01):

Bien.

Dr. Déry (29:01):

... y hace tiempo que no hago medicina de viajes así que, con todo respeto, yo, no lo sé al 100%. No puedo pensar en una vacuna. Creo que esa era más nuestra mentalidad COVID-

Diane (29:11):

Ah, okey.

Dr. Déry (29:11):

... que los niños no podían vacunarse por el COVID.

Diane (29:13):

Mm-hmm.

Dr. Déry (29:15):

Pero, pero, dicho esto, si no puedes proteger a tu hijo, no vayas.

Diane (29:20):

Caso cerrado. Así de simple. Simple como eso. Gracias por eso.

Clay (29:22):

Eso es todo. Eso es todo. Cálmate, Junior.

Diane (29:23):

Sí, lo dice todo (risas).

Clay (29:23):

No puedes ir al safari con nosotros.

Diane (29:25):

(risas).

Clay (29:25):
Tal vez en seis años.

Diane (29:27):
O cuando tengas 18.

Dr. Déry (29:28):
100%.

Diane (29:28):
Sí.

Dr. Déry (29:28):
Centenar. No pondrías a tu hijo en el auto...

Diane (29:32):
Sí.

Dr. Déry (29:32):
... si no tuvieran un asiento para niños.

Diane (29:33):
100%.

Dr. Déry (29:33):
no lo harías

Clay (29:34):
Así es.

Diane (29:35):
Sí.

Dr. Déry (29:36):
Sí.

Clay (29:36):
Así es.

Diane (29:37):
Sí.

Clay (29:37):

Uh, es interesante, uh, ¿tiene algún otro consejo para ayudar a las personas a mantenerse saludables mientras viajan? Ya sabes, esto es, a medida que nos movemos y lo mencionaste anteriormente, a medida que nos alejamos más y más del 2019, se está estableciendo más, más normalidad, y eso, una gran parte de eso son los viajes. Uh, este verano, todo el mundo va a moverse de nuevo aún más. Entonces, ¿qué consejo nos daría a medida que aumentan los números?

Dr. Déry (30:00):

Bien. Quiero decir, así que vamos a volver a, ya sabes, resumir todo el punto clave (risas) aquí.

Diane (30:06):

Mm-hmm.

Dr. Déry (30:06):

Uh, es asegurarse de haber consultado, uh, los sitios web de los CDC para asegurarse de que todas las vacunas que puede tomar, uh, las toma. Uh, por supuesto, asegúrese de que, uh, si se trata de áreas donde hay mosquitos, traiga mosquiteros y repelente de insectos. Eso es increíblemente importante, eh, que lo haga porque en realidad, los mosquitos se alimentan de noche. Entonces, cuando estás durmiendo, no te das cuenta de que en realidad se están alimentando de ti, mordiéndote. Y cuando me refiero a alimentarte, te están mordiéndote. Uh, eso es increíblemente importante. Una red de cama. Lo simple... Es como un cinturón de seguridad.

Diane (30:37):

Mm-hmm.

Dr. Déry (30:37):

La cosa más simple del mundo, pero puede prevenir tantos problemas. Uh, por supuesto, asegurándose de que usted, uh, esté comiendo en áreas donde haya, uh, um, agua filtrada. Ahora, la mayoría de la gente probablemente usará guías o lo que sea. Um, quédate con esas guías (risas). Es a las áreas-

Diane (30:55):

Bien.

Dr. Déry (30:55):

... recomendaciones donde comer, eh, s- y evitar a los vendedores ambulantes es increíblemente importante. Esas personas que son muy, eh, viajeros aventureros que comen en las calles...

Diane (31:06):

Mm.

Dr. Déry (31:06):

... eh, ya sabes, con los vendedores o lo que sea, esas son personas que, eh, potencialmente podrían estar exponiéndose también, eh, a, eh, eh, enfermedades transmitidas por los alimentos. Así que estas son cosas que realmente deben evitarse, para que no termines con ningún tipo de enfermedad diarreica mientras estás de viaje.

Diane (31:25):

Así que estás hablando de sentido común. Eso es de lo que estás hablando.

Clay (31:27):

(risas).

Diane (31:28):

Sentido común. Y si no se ve bien, huele bien o no se siente bien, ya sabes, escucha, ya sabes, solo escucha esa vocecita dentro de ti, aléjate de eso, no lo hagas. Estás hablando de vendedores ambulantes; A eso lo llamo comida comunitaria. Manténgase alejado de la comida comunitaria que no sabe de dónde vino. Entonces, Dr. Déry, mientras estamos terminando nuestro podcast de hoy, ¿hay algo que se le ocurra que no hayamos abordado o sobre lo que le gustaría hablar, eh, antes de que terminemos hoy? Clay, ¿hay algo más que...?

Clay (31:57):

Oh, creo-

Diane (31:57):

... tenemos que añadir o?

Clay (31:58):

... ha sido extremadamente minucioso en todo.

Diane (32:00):

Sí.

Dr. Déry (32:00):

No, creo que tenemos, tenemos todo, ya sabes, eh, otra vez. Y yo, y yo, me gusta lo que dijiste, sentido común, de verdad. Es-

Diane (32:06):

Mm-hmm.

Dr. Déry (32:07):

... es muy importante. No, no seas aventurero cuando viajas. Si vas a ser aventurero, crees que vas a romper las reglas, casi puedo...

Diane (32:15):

Oh.

Dr. Déry (32:15):

... te aseguro que volverás a casa con un, eh, con un, con un, con un insecto que recogiste, un patógeno que recogiste mientras viajabas. No quieres hacer eso. Y, y también, permítanme decir también, para algunos de nuestros viajeros que son solteros. Um, y esto es importante también. Eh, por supuesto, el uso de, eh, protección de barrera es increíblemente importante porque esas son partes del mundo donde, eh, obviamente, eh, eh, las ITS son, son, pueden ser frecuentes. Entonces, si está participando, es importante que use protección de barrera en todo momento. Y ese es probablemente uno de los puntos de los que no hablamos, pero creo que es un punto importante.

Clay (32:52):

Bueno, se lo agradecemos, doc. Ha sido fantástico. Mucha información sobre la vacunación y, como mencionamos anteriormente, más personas viajarán y queremos que todos estén seguros. Así que definitivamente aproveche ese sitio web, eh, [CDC.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel) para aprender lo que necesita saber al respecto. Doctor, muchas gracias por dedicar un tiempo a hablar con nosotros. Y hemos disfrutado de este último episodio de Vax Matter.