

# GESTIÓN DOCUMENTAL EN LOS VIAJES INTERNACIONALES DE ÁMBITO LABORAL EN LA UZ



2019

MAS Prevención (SPMAS) y la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales (UPRL) de la Universidad de Zaragoza (UZ) han elaborado este documento que trata algunas cuestiones de ayuda para el personal de UZ que se desplaza a otros países en el desempeño de su actividad laboral, ya que entendemos que es nuestra labor informar a este personal en lo que atañe a la prevención de riesgos en viajes internacionales complementándole las recomendaciones y documentación que le puedan aportar otros servicios de la Universidad de Zaragoza.

## 1. Recomendaciones sobre la gestión documental del viaje

Antes de viajar, recordar que es necesario preparar el pasaporte y el visado (según el país de destino), la tarjeta sanitaria europea, un seguro médico privado y documentación sobre la cobertura de su Mutua de Accidentes.

Según el país de destino, el pasaporte, DNI y el visado es una documentación que debe estar en vigor con un periodo de caducidad no inferior a 6 meses. La gestión para conseguirlo es personal y con cita previa. Adjuntamos enlace:

<https://www.citapreviadnie.es/citaPreviaDniExp/>

La **Tarjeta Sanitaria Europea** (TSE) se obtiene a través del Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) [www.seg-social.es](http://www.seg-social.es) y se puede solicitar información y cita previa en los **teléfonos 900616261 900616200** o a través del enlace:

[https://sede.seg-social.gob.es/Sede\\_1/ServiciosenLinea/Ciudadanos/232000](https://sede.seg-social.gob.es/Sede_1/ServiciosenLinea/Ciudadanos/232000)



Esta tarjeta es personal e intransferible y es acreditativo del derecho a recibir las prestaciones sanitarias que resulten necesarias desde el punto de vista médico durante su estancia temporal en países de UE, por motivos de trabajo u ocio. Actualmente tiene validez la TSE en Alemania, Austria, Bélgica, Bulgaria, Chipre, Croacia, Dinamarca, Eslovaquia, Eslovenia, Estonia, Finlandia, Francia, Grecia, Hungría, Irlanda, Islandia, Italia, Letonia, Liechtenstein, Lituania, Luxemburgo, Malta, Noruega, Países Bajos, Polonia, Portugal, Reino Unido, República Checa, Rumania, Suecia y Suiza. Si el país no es comunitario, pero tiene convenio bilateral, se puede gestionar el formulario correspondiente al país de desplazamiento ante el INSS. La información sobre convenios bilaterales con otros países se puede consultar en la web:

<http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/32078/32253>





SeguridadSocial

Sugerencias y quejas

Consultas

FAQ



Castellano



Inicio



Conócenos



Trabajadores



Pensionistas



Empresarios

[Inicio](#) / [Información útil](#) / [Internacional](#) / [Convenios bilaterales](#)

## Convenios bilaterales

	Andorra		China		Marruecos		Ucrania
	Argentina		Colombia		México		Uruguay
	Australia		Corea		Paraguay		Venezuela
	Brasil		Ecuador		Perú		
	Cabo Verde		Estados Unidos		República Dominicana		
	Canadá		Filipinas		Rusia		
	Chile		Japón		Túnez		

<b>CHINA</b>	<a href="http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/32078/32253/3819">http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/32078/32253/3819</a>
<b>USA</b>	<a href="http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/32078/32253/1401">http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/32078/32253/1401</a>
<b>MARRUECOS</b>	<a href="http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/32078/32253/1420">http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/32078/32253/1420</a>
<b>ARGENTINA</b>	<a href="http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/32078/32253/1387">http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/32078/32253/1387</a>
<b>MEXICO</b>	<a href="http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/32078/32253/1428">http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/32078/32253/1428</a>
<b>BRASIL</b>	<a href="http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/32078/32253/964">http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/32078/32253/964</a>
<b>PERU</b>	<a href="http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/32078/32253/895">http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/32078/32253/895</a>
<b>CHILE</b>	<a href="http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/32078/32253/963">http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/32078/32253/963</a>
<b>JAPÓN</b>	<a href="http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/32078/32253/1927">http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/32078/32253/1927</a>

Adjuntamos como ejemplo los subenlaces para gestionar el convenio bilateral con China.



**CHINA (enlaces para gestionar el convenio)**

- [Entrada en vigor](#)
- [Personas a las que se aplica el Convenio](#)
- [Legislaciones recogidas en el Convenio](#)

- [Prestaciones](#)
- [Trabajadores desplazados de España a China](#)
- [Trabajadores desplazados de China a España](#)
- [Texto Normativo](#)



Otro de los trámites a realizar es informarse en la Tesorería General de la Seguridad Social si procede cumplimentar el **Modelo de solicitud TA.300** al realizar ese viaje o estancia fuera del territorio nacional. Adjuntamos enlace de consulta.

<http://www.seq-social.es/wps/wcm/connect/wss/7e86eb1c-6b7e-42cb-bcd2-b6e848fb33d7/TA.300+%28V.13%29.pdf?MOD=AJPERES&CVID=>

*Este modelo se cumplimenta cuando una empresa envía a alguno de sus trabajadores a realizar la actividad temporalmente en otro país y en aplicación de las normas internacionales de Seguridad Social pueda ser de aplicación la legislación española de Seguridad Social. Si se dispone de certificado digital o Cl@ve permanente se puede acceder al servicio de la Sede Electrónica [Solicitud Trabajadores Desplazados. Modelo TA 300](#) para gestionar telemáticamente su solicitud, por registro electrónico. Cuando se trate de la aplicación de los Convenios bilaterales, del Convenio Multilateral Iberoamericano o del Convenio Europeo será necesario adjuntar el [formulario](#) correspondiente establecido para cada Convenio, en tres o cuatro ejemplares según se indica en las instrucciones.*

Respecto a la documentación sobre cobertura de su Mutua de Accidentes, recomendamos la lectura del tríptico informativo **“qué hacer en caso de accidente en el extranjero”** y el tríptico **“MAZ 24 HORAS”** dado que puede ser de ayuda para el personal desplazado, sabiendo que los trámites varían en función del país al cual se dirija. También recomendamos informarse en su Mutua sobre los trámites administrativos antes del desplazamiento.

<http://www.maz.es/PrestacionesYServicios/Paginas/Servicios%20complementarios/AsistenciaExtranjero.aspx>

## MAZ 24 HORAS

MAZ 24 Horas, es un servicio exclusivo para los trabajadores y las empresas asociadas a MAZ y creado para ofrecer información a trabajadores desplazados tanto en España como en el extranjero. El número al que hay que llamar es el 900 121 300.

### EN ESPAÑA

En caso de accidente o de cualquier situación en que se necesite asistencia por parte de MAZ, basta llamar al 900 121 300 y sin coste alguno, se facilita información de los centros asistenciales propios o concertados más próximos a los que poder dirigirse.

### EN EL EXTRANJERO

En este caso hay que tener en cuenta que la línea de gestión de recursos públicos implantada en las mutuas por el Ministerio de Trabajo e Inmigración, y por ello la aplicación de la normativa recordada por la Dirección General de Ordenación de la Seguridad Social en su oficio de fecha 13 de mayo de 2009, referente al ámbito de la asistencia sanitaria en el extranjero, afecta directamente a las coberturas y prestación del servicio a los trabajadores desplazados a otros países para desarrollar su trabajo habitual, por lo que seguidamente exponemos los trámites administrativos que se recomienda realizar antes del desplazamiento, y las gestiones que hay que emprender si ocurre alguna contingencia profesional realizando su trabajo en el país de destino. La información a tener en cuenta es la siguiente:

- TRÁMITES ADMINISTRATIVOS ANTES DEL DESPLAZAMIENTO
- COMO PROCEDER EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO SI SE PRECISA ASISTENCIA SANITARIA
- TRASLADO DEL ACCIDENTADO A ESPAÑA

AMPLIE ESTA  
INFORMACION EN  
NUESTRA WEB  
[www.maz.es](http://www.maz.es)



900 121 300



MAZ 24 HORAS

MUTUA DE ACCIDENTES DE TRABAJO  
Y ENFERMEDADES PROFESIONALES DE LA  
SEGURIDAD SOCIAL Nº 11

**MAZ**  
**24 HORAS**  
Información a trabajadores desplazados



Se detallan los trámites administrativos que se recomienda realizar antes del desplazamiento, y las gestiones que hay que emprender si ocurre alguna contingencia profesional realizando su trabajo en el país de destino.

» [Trámites administrativos antes del desplazamiento](#)

» [Cómo actuar en caso de accidente laboral si necesita asistencia sanitaria](#)

» [Traslado del accidentado a España](#)





**TRÁMITES ADMINISTRATIVOS ANTES DEL DESPLAZAMIENTO:**

Antes de emprender el viaje al país de destino, el trabajador o su empresa deberá informar del desplazamiento a los organismos oficiales y realizar los siguientes trámites:

**A: A PAISES DE LA COMUNIDAD ECONÓMICA EUROPEA (CEE), ESPACIO ECONÓMICO EUROPEO (EEE) Y SUÍZA:**

**En este caso:**

La empresa (en su defecto el trabajador) debe gestionar ante la TGSS el formulario TA.200 (formulario TA.201 si va a ejercer la actividad profesional en más de un país).

Solicitar la Tarjeta Sanitaria Europea en cualquiera de los centros de atención e información del INSS (Instituto Nacional de la Seguridad Social). Su emisión es inmediata, previa identificación personal.

**B: A PAISES NO COMUNITARIOS CON CONVENIO BILATERAL:**

**En este caso:**

Además de los trámites informados para el punto a), se deberá gestionar el formulario correspondiente al país de desplazamiento ante el INSS.

*Nota:* Para Marruecos la mutua rellenará el apartado 8 del modelo EM-10.

**C: A PAISES CON CONVENIO SIN INCLUSIÓN DE ASISTENCIA SANITARIA Y PAÍSES SIN CONVENIO:**

En este caso no hay trámite administrativo previo.



**CÓMO PROCEDER EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO SI SE PRECISA ASISTENCIA SANITARIA:**

**CASOS A. Y B.**

El trabajador accidentado, con la cobertura de los documentos derivados de los trámites administrativos descritos en los anteriores apartados a. y b., deberá acudir siempre a los servicios sanitarios públicos o concertados con la Sanidad Pública más cercanos.

En este caso el trámite de facturación se realizará a través de los organismos oficiales, no teniendo que abonar nada el trabajador o la empresa en ese momento, siempre y cuando, como hemos dicho, vayan provistos de la documentación necesaria.

**En caso de utilizar centros privados, el margen del sistema sanitario público del país de destino, la mutua sólo podrá asumir el coste de la asistencia sanitaria en caso de urgencia vital (Se entiende por urgencia vital aquella que es necesario el tratamiento inmediato y es imposible su traslado a un centro público o a España, sin dicha asistencia previa):**

En estos casos, como norma general, será el trabajador (o la empresa) el que abone los gastos y posteriormente la mutua reintegrará dichos gastos.

En todos los casos habrá un contacto permanente entre la mutua y centro asistencial a fin de valorar cada situación.

Dependiendo del caso, se podrá reintegrar los gastos directamente al centro sanitario, pero para ello será necesario que el trabajador (o la empresa) se ponga en contacto con MAZ para avisar de dicha urgencia vital de accidente de trabajo, valorar la situación, y así proceder en consecuencia.

**Fuera de este supuesto de urgencia vital, el trabajador (o la empresa) tendrá que asumir el coste de la asistencia sanitaria recibida en centros privados, sin posibilidad de reintegro de gastos.**

**CASO C.**

El trabajador deberá abonar la totalidad de los gastos generados y posteriormente solicitar el reintegro a la mutua, aportando la documentación justificativa correspondiente.



**TRASLADO DEL ACCIDENTADO A ESPAÑA:**

La mutua se hará cargo de los gastos que ocasione siempre que exista una prescripción médica de necesidad de transporte sanitario que lo aconseje.

Si el trabajador ha recibido el tratamiento (inicial o completo) en el país extranjero, y no requiere un transporte sanitario específico, la mutua no asumirá los gastos de repatriación.

<https://www.maz.es/PrestacionesYServicios/Documents/folleto-maz-que-hacer-en-caso-accidente-en-el-extranjero.pdf>

## Lista de Países



Para los trabajadores que han de desplazarse al extranjero se deberá tener en cuenta, antes de emprender el viaje al país de destino, que el trabajador o su empresa tendrá que **informar del desplazamiento a los organismos oficiales** y realizar una serie de trámites en función del país de destino.

Los **trámites administrativos** que se recomienda realizar antes del desplazamiento y las gestiones que hay que emprender si ocurre alguna contingencia profesional realizando su trabajo en el país de destino son las siguientes:

- Trámites administrativos antes del desplazamiento.
- Cómo actuar en caso de accidente laboral si necesita asistencia sanitaria.
- Traslado del accidentado a España (repatriación).

Para más información, consulte nuestra web [www.maz.es](http://www.maz.es)



La línea de gestión de recursos públicos implantada en las mutuas por el Ministerio de Trabajo e Inmigración, y por ello la aplicación de la normativa recordada por la Dirección General de Ordenación de la Seguridad Social en su oficio de fecha 13 de mayo de 2009, referente al ámbito de la asistencia sanitaria en el extranjero, afecta directamente a las coberturas y prestación del servicio a los trabajadores desplazados a otros países para desarrollar su trabajo habitual, por lo que en este espacio exponemos los trámites administrativos que se recomienda realizar antes del desplazamiento, y las gestiones que hay que emprender si ocurre alguna contingencia profesional realizando su trabajo en el país de destino.

COMUNIDAD ECONÓMICA EUROPEA (CEE)	
Alemania, Austria, Bélgica, Bulgaria, República Checa, Chipre, Dinamarca, Eslovaquia, Eslovenia, España, Estonia, Finlandia, Francia, Grecia, Hungría, Irlanda, Italia, Letonia, Lituania, Luxemburgo, Malta, Países Bajos, Polonia, Portugal, Reino Unido, Rumanía y Suecia	
ESPACIO ECONÓMICO EUROPEO (EEE)	
Islandia, Liechtenstein y Noruega	
PAISES NO COMUNITARIOS CON CONVENIO BILATERAL	
CON INCLUSIÓN DE LA ASISTENCIA SANITARIA	SIN INCLUSIÓN DE LA ASISTENCIA SANITARIA
Andorra, Brasil, Chile, Ecuador, Marruecos, Perú, Túnez	Argentina, Australia, Canadá, Colombia, Estados Unidos, Filipinas, Marruecos (excepto trabajadores con dicha nacionalidad), México, Paraguay, Perú (excepto trabajadores con dicha nacionalidad), República Dominicana, Rusia, Túnez (excepto trabajadores con dicha nacionalidad), Turquía, Ucrania, Uruguay, Venezuela



**QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE EN EL EXTRANJERO**



Sancho y Gil, 2-4 - 50001 - Zaragoza  
T 976 301 360 - F 976 701 881 - W [www.maz.es](http://www.maz.es)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº 11

📧 @mutuamaz 📺 /mutua-maz 📺 /mutuaMAZ



## Trámites administrativos antes del desplazamiento

### Países de la Comunidad Económica Europea (CEE), Espacio Económico Europeo (EEE) y Suiza

- La empresa o trabajador por cuenta propia deberá cumplimentar el modelo **IA 300**: "Solicitud de información sobre la legislación de la Seguridad Social aplicable" en caso de:
  - Solicitud por desplazamiento inicial.
  - También se cumplimentará en el supuesto de realizar la actividad por cuenta ajena o propia simultánea o alternativamente en varios países de la Unión Europea, EEE y Suiza.
  - Solicitud de prórroga inicial: si transcurrido el período máximo del desplazamiento inicial (12 meses) debe continuar ejerciendo su actividad en el otro país.
  - Solicitud de otras prórrogas.
- Gestionar la **Tarjeta Sanitaria Europea** a través del INSS.

### Países no comunitarios con convenio bilateral

- La empresa o trabajador por cuenta propia deberá cumplimentar el modelo **IA 300**: "Solicitud de información sobre la legislación de la Seguridad Social aplicable" en caso de:
  - Solicitud por desplazamiento inicial.
  - También se cumplimentará en el supuesto de realizar la actividad por cuenta ajena o propia simultánea o alternativamente en varios países de la Unión Europea, EEE y Suiza.
  - Solicitud de prórroga inicial: si transcurrido el período máximo del desplazamiento inicial (12 meses) debe continuar ejerciendo su actividad en el otro país.
  - Solicitud de otras prórrogas.
- No obstante, lo anterior, se deberá gestionar ante el INSS (consulte web INSS) el formulario correspondiente al país del desplazamiento teniendo en cuenta sus posibles peculiaridades.
- Gestionar la **Tarjeta Sanitaria Europea** a través del INSS.

## ¿Qué hacer si se precisa asistencia sanitaria?

La forma de proceder en caso de accidente, varía en función del país en el que se encuentre, o del convenio que se tenga con dicho país.

En los **Países de la Comunidad Económica Europea (CEE), Espacio Económico Europeo (EEE) y Suiza**, y también, en los **Países no comunitarios con convenio bilateral CON inclusión de la asistencia sanitaria el trámite a seguir será el mismo:**

### Deberán acudir a los servicios sanitarios públicos o concertados más cercanos.

El trámite de facturación se realizará a través de los organismos oficiales:

- La Seguridad Social del país extranjero pasará cargo a la de nuestro Sistema Nacional de Seguridad Social y cuando la Dirección Provincial de la Entidad Gestora compruebe que la cobertura corresponde a una mutua, le reclamará el abono de los gastos.

Si precisa asistencia sanitaria llame al  
**(+34) 93 214 29 97**

### Tarjeta Sanitaria Europea a través del INSS.

Este documento es personal e intransferible y es el documento acreditativo del derecho a recibir las prestaciones sanitarias que resulten necesarias desde el punto de vista médico, durante su estancia temporal, por motivos de trabajo.

Toda la información y formularios disponibles en la web de MAZ [www.maz.es](http://www.maz.es)



En caso de utilizar centros privados, al margen del sistema sanitario del país de destino, la mutua solo asumirá el coste de la asistencia sanitaria en caso de urgencia vital:

- Como norma general, será el trabajador el que abone los gastos y posteriormente se los reintegraremos.
- Dependiendo del caso, se podrán reintegrar los gastos directamente al centro sanitario, pero para ello, será necesario que el trabajador o empresa se pongan en contacto con la mutua para avisar de dicha urgencia vital derivada de Contingencias Profesionales y así proceder en consecuencia.

Fuera de este supuesto de urgencia vital, el trabajador o empresa deberá asumir el coste de la asistencia sanitaria recibida en centros privados, sin posibilidad de reintegro de gastos.

En los **Países no comunitarios con convenio bilateral SIN inclusión de la asistencia sanitaria:**

- El trabajador deberá acudir a los servicios sanitarios públicos más cercanos.
- El trabajador deberá abonar la totalidad de los gastos generados a consecuencia del accidente sufrido.
- Posteriormente podrá solicitar el reintegro a la mutua, aportando la documentación justificativa correspondiente para que la mutua pueda valorar la procedencia de dicho reintegro.

## Traslado del accidentado a España

La mutua se hará cargo de los gastos que ocasione siempre que exista una prescripción médica de necesidad de transporte sanitario que lo aconseje.

Si el trabajador ha recibido el tratamiento (inicial o completo) en el país extranjero, y no requiere un transporte sanitario específico, la mutua no asumirá los gastos de repatriación.

Independientemente de que se llame al **teléfono de Mutua MAZ (+34) 93 214 29 97** para solicitar asistencia sanitaria por accidente de trabajo en otro país, también deberá comunicarlo al responsable de su departamento y al personal de UPRL, bien por e-mail o por teléfono.

No obstante, si es posible también recomendamos llevar entre su documentación algunos **"Boletines de solicitud de primera asistencia sanitaria por accidente de trabajo"**, ya que entendemos que el trabajador que sufre un accidente de trabajo, aunque sea un accidente "in itinere" o sospecha una enfermedad profesional, es importante si le es posible, cumplimentarlo para una gestión posterior con la Mutua de Accidentes. Este documento se puede obtener en el enlace [https://www.maz.es/Formularios%20e%20impresos/Formularios%20e%20impresos/boletin\\_de\\_primera\\_asistencia.pdf](https://www.maz.es/Formularios%20e%20impresos/Formularios%20e%20impresos/boletin_de_primera_asistencia.pdf) y llevarlo impreso. (ver doc. adjunto en **ANEXO DOCUMENTOS**)

TRABAJADOR			
Nombre y apellidos	Núm. afiliación social	OSI	Teléfono
Domicilio y localidad	Oficio y categoría		
EMPRESA			
Nombre	Código Cuenta Contable	C.I.F./N.I.F.	Teléfono
Domicilio y localidad	Persona de contacto en la empresa		
INCIDENCIA			
Fecha: día ____ mes ____ año ____ del hecho que motiva la asistencia.		Firma y sello de la Empresa	
Indique que recibió cuando precisó de asistencia médica (indicarlo el número positivo):			

**Luis A. Cásedas Uriel**

Jefe de la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales

Pedro Cerbuna, 12 / 50009 Zaragoza



Unidad de  
Prevención de  
Riesgos Laborales  
Universidad Zaragoza

En caso de accidente de trabajo este impreso de **"boletín de solicitud de primera asistencia"** recomendamos cumplimentarlo si es posible y enviarlo por e-mail al Jefe de UPRL o comunicarlo por teléfono.  
e-mail: [lcasedas@unizar.es](mailto:lcasedas@unizar.es)  
tel. 876553150 876553104 876553103 móvil: 659830926





Según el país de destino también recomendamos **formalizar un seguro médico privado que incluya repatriación**. Los seguros se pueden hacer por el periodo de días que la persona prevea va a permanecer en el país, pero es preferible alargarlo unos días por si surgen imprevistos al regresar.

Adjuntamos enlace en [www.google.es](http://www.google.es) sobre seguros médicos privados en viajes internacionales.

[https://www.google.com/search?rlz=1C1AZAA\\_enES742ES742&ei=4B\\_0XMzIN4nga7fMq7gK&q=seguro+medico+de+viaje+internacional&oq=seguros+medicos+de+viaje+al+extranjero&gs\\_l=psy-ab.1.0.0i718.0.0..31941...0.0.0.0.....0.....gws-wiz.Z6NUFrmdBNs](https://www.google.com/search?rlz=1C1AZAA_enES742ES742&ei=4B_0XMzIN4nga7fMq7gK&q=seguro+medico+de+viaje+internacional&oq=seguros+medicos+de+viaje+al+extranjero&gs_l=psy-ab.1.0.0i718.0.0..31941...0.0.0.0.....0.....gws-wiz.Z6NUFrmdBNs)

También recomendamos llevar una hoja impresa con **frases de ayuda para comunicarse en otros idiomas**

También se pueden llevar apuntadas en una libreta de bolsillo algunas frases que pudiéramos necesitar para pedir ayuda, como necesitar un médico, una ambulancia o acudir a un hospital. (ver doc. adjunto ampliado en **ANEXO DOCUMENTOS**)

Frases de ayuda para comunicarse en otros idiomas				
Recomendamos tener preparado unos pequeños apuntes en libreta de bolsillo con frases que pudiéramos necesitar para pedir ayuda				
ESPAÑOL	INGLES	FRANCÉS	ARABE	IMAGEN
<i>Necesito una ambulancia</i>	I need an ambulance	J'ai besoin d'une ambulance	أحتاج إلى سيارة إسعاف	
<i>Necesito ir a un Hospital</i>	I need to go to a Hospital	Je ai besoin d'aller à un hôpital	ولست بحاجة للذهاب إلى مستشفى	
<i>Necesito hablar con un médico</i>	I need to talk to a doctor	Je ai besoin de parler à un médecin	أنا بحاجة إلى التحدث إلى الطبيب	
<i>Necesito una farmacia</i>	I need a pharmacy	Je ai besoin d'une pharmacie	أحتاج صيدلية	

Si vamos a conducir en un país fuera de la Unión Europea, nos pueden exigir el **permiso internacional de conducir**. La gestión de conseguirlo será personal solicitando cita previa en la jefatura provincial de tráfico. Adjuntamos enlace para acceder directamente a solicitar este trámite.

Indicaciones relativas al conductor: Apellidos, Fecha de nacimiento, Lugar de nacimiento, País de nacimiento, Dirección de domicilio, Dirección de trabajo.

Categoría de los vehículos para los que el permiso es válido: A, B, C, D, E.

ESPAÑA N° 9 0092370  
CIRCULACION INTERNACIONAL DE AUTOMOVILES  
PERMISO INTERNACIONAL PARA CONDUCIR  
Convenio Internacional O2 de aplicación de 1949

<https://sede.dgt.gob.es/es/tramites-y-multas/permiso-de-conduccion/permiso-internacional/>

Según el país de destino también es recomendable llevar un **parte de declaración amistosa de accidente**, dado que en caso de siniestro podemos tener dificultad idiomática para cumplimentar el documento de ese país. También aconsejamos llevar un chaleco reflectante por si en ese país no son obligatorios y lógicamente los vehículos no disponen de ellos.

También resulta necesario llevar un doble par de gafas en el caso de llevar corrección visual.

En la documentación de viaje recomendamos **llevar impreso el historial médico-laboral** con reseña de sus antecedentes médicos (enfermedades, intervenciones, última analítica realizada, tratamientos que se toman...)

Puede servir el último informe de reconocimiento médico que se haya realizado en el **Servicio MAS PREVENCIÓN** que puede obtener a través de este enlace:

<https://www.spmas.es/vigilancia-salud/> y que recibirá en su e-mail.

Según el país de destino se recomienda llevar traducido el informe en inglés o en el idioma del país. Puede realizarlo usando <https://translate.google.es>



Si su viaje es de ámbito laboral, se recomienda llevar el **dictamen médico de aptitud** que incluya los protocolos de riesgos específicos en relación al puesto de trabajo que se va a desempeñar en el país de destino. Guía de consulta:

<http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=21/12/2018-2daa205e1c>



Excepcionalmente, en algunos países nos pueden exigir llevar un certificado médico que indique que no padecemos enfermedades infecto-contagiosas. En estos casos desde SPMAS podemos certificar este tipo de requerimiento, y previa analítica, se emitiría este certificado médico traducido.

Asimismo según el país de destino es recomendable conocer el estado vacunal antes de viajar a zonas de riesgo endémico, informarnos de las vacunaciones obligatorias como es la **fiebre amarilla** y si es necesaria quimioprofilaxis por riesgo de **paludismo o malaria**. Los Centros de Vacunación Internacional de cada provincia, **teléfono nacional de consulta 901 400 100** nos serán de gran ayuda, pero es importante saber que esta consulta se debe realizar al menos un mes antes del inicio del viaje. Recomendamos vacunación anual de la **gripe**.



En algunos países nos pueden exigir la **cartilla de vacunación de la fiebre amarilla**.

Enlaces para concertar cita previa: <https://www.mscbs.gob.es/sanitarios/consejos/vacExt.do>  
<https://www.mscbs.gob.es/sanitarios/consejos/inicioAction.do>

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD E INNOVACIÓN SUBDIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD EXTERIOR para un Centro de Vacunación Internacional

Concertación de cita previa

Aquí podrá solicitar, modificar o anular una "cita previa" en cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional de Sanidad Exterior. Para la concertación de la "cita previa" en el resto de los Centros de Vacunación Internacional que no son de Sanidad Exterior, dispone de los teléfonos correspondientes señalados a tal efecto en la web (listado de Centros de Vacunación Internacional).

Para obtener con éxito esa "cita previa" deberá cumplimentar una serie de datos relativos a su viaje (destino, tipo de viaje, duración e inicio del mismo). Una vez rellenados dichos datos, se ofrecerá la posibilidad de solicitar una cita en un Centro de Vacunación Internacional de Sanidad Exterior (Servicios Periféricos del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad).

Si lo desea, también puede **modificar o anular una cita** que reservó con anterioridad. Para modificar una cita deberá indicar el nuevo Centro de Vacunación Internacional donde quiere asistir, así como la fecha y hora de la cita (los datos del viaje se reutilizan de la cita inicial). Para anular una cita bastará con confirmar que desea realizar esta operación.

Una vez se haya personado en el Centro de Vacunación Internacional y haya tenido lugar la consulta, podrá recibir un correo electrónico para la cumplimentación voluntaria de una encuesta de satisfacción relacionada con la atención recibida.

Para solicitar una nueva cita presione el siguiente botón...

Continuar

Para cancelar o modificar una cita existente, elija una opción...

Actualizar con identificador de cita

Actualizar con certificado digital

Si necesita ayuda o información adicional, puede consultar los siguientes enlaces:

» CONSEJOS SANITARIOS GENERALES PARA EL VIAJERO » VIAJES INTERNACIONALES Y SALUD

» LISTADO DE CENTROS DE VACUNACIÓN INTERNACIONAL » AUTOGENERACIÓN DE CONSEJOS SANITARIOS EN RELACIÓN A SU VIAJE

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA, CALIDAD E INNOVACIÓN SUBDIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD EXTERIOR SOLICITUD DE UNA CITA para un Centro de Vacunación Internacional

Especifique sus datos personales

Paso 1 de 4

Es necesario que especifique correctamente su fecha de nacimiento, sexo, si está embarazada o si toma algún tipo de medicación mediante los campos que se muestran a continuación:

Fecha de nacimiento: 16 ABRIL 1958

Sexo: HOMBRE



Si se necesita ayuda o información adicional en el Mº de Sanidad se puede consultar el siguiente enlace:

[Autogeneración de consejos sanitarios en relación a su viaje](http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/faq.htm)  
<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/faq.htm>

Otra documentación a preparar antes de viajar serán los teléfonos de la embajada y consulado de nuestro país y sus direcciones en el país de destino, así como datos de interés: lugar donde nos vamos a alojar, hospitales de referencia del país de destino, teléfono y dirección de la policía, teléfono de la Mutua de Accidentes en España. Antes de viajar deberíamos prepararnos esta **información general del país de destino** (aspectos de la sanidad, seguridad, clima, cambio de moneda..).

Una parte de esta información se puede conseguir a través de la web del **Ministerio de Sanidad** especialmente la situación sanitaria de cada país y posibles vacunaciones <http://www.msccbs.gob.es/profesionales/saludPaíses.do>  
<http://www.msccbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/vacunaciones/home.htm>

También en la web del **Mº de Asuntos Exteriores** con sus enlaces <http://www.maec.es> disponemos de la ficha de cada país <http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/SalaDePrensa/Paginas/FichasPais.aspx>

y en la página de servicios al ciudadano/si viajas al extranjero, se puede obtener información actualizada sobre recomendación del viaje a ese país concreto, documentación y visados, aspectos de la seguridad del país, su sanidad, divisas, direcciones y teléfonos de interés como son las embajadas...

<http://www.exteriores.gob.es/PORTAL/ES/SERVICIOSALCIUDADANO/SIVIAJASALEXTRANJERO/Paginas/Inicio.aspx>





Sobre estas RECOMENDACIONES DE VIAJE adjuntamos algunos enlaces de países visitados por el personal de UZ

<b>REINO UNIDO</b>	<a href="http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=150">http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=150</a>
<b>BELGICA</b>	<a href="http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=19">http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=19</a>
<b>ALEMANIA</b>	<a href="http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=4">http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=4</a>
<b>FRANCIA</b>	<a href="http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=69">http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=69</a>
<b>ITALIA</b>	<a href="http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=96">http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=96</a>
<b>MARRUECOS</b>	<a href="http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=119">http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=119</a>
<b>USA</b>	<a href="http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=63">http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=63</a>
<b>CHINA</b>	<a href="http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=40">http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=40</a>
<b>CHILE</b>	<a href="http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=39">http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=39</a>
<b>ARGENTINA</b>	<a href="http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=10">http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=10</a>
<b>JAPÓN</b>	<a href="http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=98">http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=98</a>
<b>OTROS PAÍSES</b> Búsqueda de países	<a href="http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/SalaDePrensa/Paginas/FichasPais.aspx">http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/SalaDePrensa/Paginas/FichasPais.aspx</a>

Inscribirse en el **registro de viajeros**, en la **web del M<sup>o</sup> de Asuntos Exteriores** es otra recomendación de UPRL y SPMAS, así como llevar anotadas en papel las direcciones y teléfonos del lugar de destino, embajada, consulado y otros datos de interés, al margen de que se tengan en soporte informático y en nuestro correo electrónico.



<http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/InscribeteEnElRegistroDeViajeros.aspx>

Respecto a la documentación que consideremos de gran valor, deberíamos realizar fotocopias, con el fin de aportarlos en el caso de extravío o robo de la documentación original.

Según el país de destino, puede ser de ayuda adquirir un **libro de bolsillo con imágenes** para comunicarse si viajamos a zonas con dificultad para hablar otros idiomas, y especialmente para comentar temas de alimentación, salud o desplazamientos.



Estos libros se consiguen en librerías o por internet, <http://www.icono.eu/>



Otro aspecto a conocer antes de viajar es saber si el país de destino está dentro de nuestro propio hemisferio, o viajamos al trópico o al hemisferio sur donde la estación será diferente a la nuestra. Además de la temperatura, viento, cambio horario, el calor, la humedad y la altitud. Siempre que se llega a un país con condiciones climáticas muy diferente al país de origen, debemos de tener un periodo de aclimatación y tener la ropa prevista para la llegada. En países del trópico, en el que el calor y la humedad es una constante pueden producir cansancio, debido a la pérdida de agua y sales con la sudoración, por lo que tomaremos muchos líquidos ricos en sales minerales como té, zumos de frutas, coca-cola...

Según el país de destino, debemos tomar las medidas preventivas necesarias para evitar el golpe de calor, ya que la diferencia térmica en algunos lugares es muy importante entre la mañana y la noche.

La exposición a los rayos ultravioletas del sol puede producirnos quemaduras en la piel y lesiones oculares, y en estos casos no debemos olvidar la crema protectora con el factor de protección adecuado al tipo de nuestra piel. Deberíamos llevarnos también gafas de sol y sombreros o gorras. Y la exposición al sol se hará de forma gradual igual que se hace aquí, en nuestro país.

También debemos ser previsores para evitar los resfriados, especialmente cuando dentro de los hoteles y los domicilios y oficinas hace calor y en el exterior hace mucho frío. Por ello, debemos de ir provistos de la ropa adecuada para la zona que visitemos. En el caso de viajar a un país del trópico la ropa debe de ser fresca, de algodón y colores claros, evitando los colores oscuros y las fibras sintéticas que absorben más el calor y transpiran menos. En caso de viajar a países más fríos, los tejidos termolactiles son los ideales por dejar transpirar, mantener la temperatura corporal y ser tejidos de poco grosor. En cuanto al calzado se refiere debemos de tener las mismas consideraciones, recordando que en los viajes al trópico nunca debemos de caminar descalzos, para evitar heridas e infecciones al entrar en contacto la piel con la tierra.

Otra información a conocer antes de realizar el viaje es conocer los datos de altitud si se padecen problemas cardiacos y/o pulmonares, ya que la aclimatación debe de hacerse de forma progresiva, para evitar “el mal de altura”, y debemos conocer que pueden darse síntomas de sensación de mareo, dolor de cabeza, vómitos y diarrea. Las bajas temperaturas también afectan a las personas con este tipo de dolencias.

Por ello desde UPRL y SPMAS consideramos importante antes de viajar realizar un reconocimiento médico laboral previo con aplicación del protocolo específico llamado de viajes internacionales donde trataríamos de resolver estas cuestiones, y recordarle algunas recomendaciones como es realizar una revisión odontológica antes de viajar, llevar gafas de repuesto si tiene problemas de agudeza visual, llevarse medicación básica para ese destino ... pero sobre todo actualizaríamos el informe de vigilancia de la salud para su documentación. Asimismo le recordaremos que a la vuelta de cualquier viaje, si presentara síntomas de etiología infecciosa debería acudir a su médico de atención



primaria con las anotaciones de los países que ha visitado y valorar según los casos derivarle a su Mutua de Accidentes.

Antes de realizar su desplazamiento a otros países, UPRL y MAS PREVENCIÓN recomienda disponer de formación básica en primeros auxilios, útil para uno mismo y para socorrer a terceras personas. La formación puede ser proporcionada por personal sanitario de SPMAS y según el país de destino se le puede ayudar a preparar un pequeño botiquín de viaje. En caso de desplazamiento para trabajos de riesgo, puede solicitar a través de UPRL se le se le proporcione **gratuitamente por Mutua MAZ un botiquín equipado con material básico de cura.**

<http://www.maz.es/Paginas/app-solicitud-botiquin.aspx>

No obstante en el **ANEXO DOCUMENTOS**, se adjunta una información que puede ser de ayuda para preparar este botiquín junto a su farmacéutico, médico de familia o personal sanitario de SPMAS. La preparación de un **botiquín de viaje con fármacos de uso básico** e indicaciones de administración es una sugerencia en el desplazamiento a algunos viajes con dificultad a la hora de adquirir algunos fármacos. En caso de patología crónica, debemos llevar nuestros fármacos, y dado el paso por aduanas con situaciones de inspección o declaración, en estos casos, según el país de destino recomendamos incluir un documento médico que **certifique la prescripción de estos los fármacos.**

En estos casos necesitaríamos solicitar cita médica previa en nuestro CENTRO de SALUD: Tel. **902 555 321** en ARAGON. <https://www.saludinforma.es/portalsi/web/salud/tramites-gestiones/cita-previa>



Previamente al viaje, recomendamos tanto para los desplazamientos en avión como otros posibles medios de transporte, la lectura de **normas sobre equipaje, seguridad y documentos exigidos en aeropuertos y aduanas.** Para más información consultar [www.aena.es](http://www.aena.es) teléfono **902404704**  
<http://www.aena.es/es/pasajeros/red-aeropuertos.html>



Recomendamos asimismo lectura de **consejos de la policía**

[http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/es](http://www.who.int/violence_injury_prevention/es)

<https://www.policia.es/consejos/vacaciones.html>

[https://www.policia.es/consejos/pdf/triptico\\_robo\\_vivienda.pdf](https://www.policia.es/consejos/pdf/triptico_robo_vivienda.pdf)



Este último enlace aunque hace referencia a las vacaciones, sus consejos





también nos pueden servir cuando viajamos desde el ámbito laboral

llevando anotado el tel. de denuncias a la Policía Nacional **902 102 112**

Para finalizar este punto de gestión documental, desde UPRL y SPMAS, si ha recibido una **carpeta portafolios** puede archivar ordenadamente la documentación de viaje comentada. En ella se pueden llevar las fotocopias de algunos de los documentos comentados por si extraviamos nuestros soportes informáticos o no disponemos de acceso on-line.



**Para preparar la gestión documental de esta carpeta de viaje, el índice a seguir es el siguiente.**

1. *Libro de bolsillo con imágenes para comunicarse con otros ciudadanos o frases de ayuda en varios idiomas*
2. *Información generales del país de destino (aspectos sobre sanidad, seguridad, laboral, clima, moneda)*
3. *Pasaporte en vigor, DNI, tarjeta sanitaria española y europea, seguro médico privado, visado según país destino.*  
*Previamente al viaje debe realizarse el registro de viajeros en la web del Mº de Asuntos Exteriores, imprimiendo en papel las direcciones y teléfonos del lugar de destino, embajada y consulado, hospitales, policía y el teléfono de aviso en el caso extravío y/o robo de tarjeta de crédito.*
4. *Permiso de conducir EU e internacional en vigor, parte amistoso accidente de tráfico, seguro vehículo.*
5. *Tarjeta de vacunaciones y quimioprofilaxis, si procede tras visita al centro vacunación internacional .*
6. *Informe del reconocimiento médico laboral impreso con su última analítica y el dictamen de aptitud.*
7. *Tríptico de Mutua de Accidentes con boletín de solicitud de primera asistencia en caso de accidente.*
8. *Cobertura del seguro médico privado para la asistencia médica por enfermedad y repatriación.*
9. *Botiquín de viaje con fármacos de uso básico e indicaciones de administración y certificado médico.*
10. *Recomendaciones para los viajes en avión, normas de equipaje, documentos exigidos en aduanas y consejos de la policía y Mº Asuntos Exteriores sobre seguridad ciudadana en los países de destino.*

## **2. Recomendaciones si realizamos viajes de largo recorrido**

Durante los viajes de largo recorrido, ya sea en avión, tren, autobús, vehículo... también pueden surgir cuestiones que consideramos oportuno abordar, especialmente si debemos permanecer sentados un número importante de horas. En estos casos nuestra **recomendación para prevenir el síndrome de la clase turista** es:

- Mover las piernas cada cierto tiempo, realizando contracciones que faciliten la circulación
- Levantarse del asiento cada hora y pasear si es posible
- Beber suficiente agua para evitar la deshidratación
- Evita tomar alcohol y bebidas con cafeína, ya que tienen efectos diuréticos

- No adoptar una posición forzada ni cruzar las piernas si vamos a dormir
- No colocar equipaje en el espacio destinado a las piernas
- Llevar ropa holgada, aflojado el cinturón y los cordones de los zapatos y utilizar medias y calcetines elásticos
- Los zapatos nos irán sueltos, si nos descalzamos durante el viaje al llegar a destino generalmente vamos a tener dificultad para calzarnos por la hinchazón de los pies, salvo que viajemos en primera, que permite colocar el asiento casi horizontal.



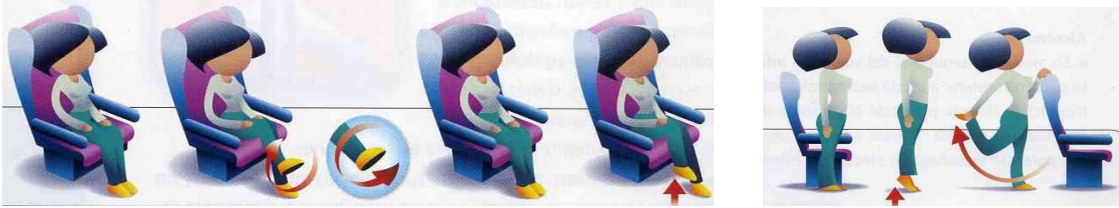
- Si a lo largo del trayecto, nos sirven las comidas con respecto al huso horario que atravesemos, intentaremos comer siempre que nos lo ofrezcan y dormir siempre que podamos con antifaz.
- Si durante el viaje padecemos cefalea importante por las variaciones de presión, podemos intentar tomar un analgésico con alguna de las comidas si no la tenemos contraindicado.
- Si el viaje nos produce sequedad de mucosas, beberemos mucho líquido, principalmente agua y recomendamos llevar lágrimas artificiales para la sequedad ocular.

Es importante conocer que **el síndrome de clase turista tiene una baja incidencia** pero puede presentarse tanto al viajar en avión, como en otros medios de transporte que nos obligue a permanecer mucho tiempo sentados y no dispongamos de espacio para pasear ni estirar las piernas. Estas situaciones son las que pueden originar una trombosis con más probabilidad en las personas que sufren problemas cardiovasculares como por ejemplo varices o toman anticonceptivos que deberían realizar estos ejercicios de las piernas y tobillos cuando permanecen sentados. Adjuntamos algunos ejercicios para realizar durante el viaje que requiere levantaremos periódicamente del asiento para evitar la trombosis.

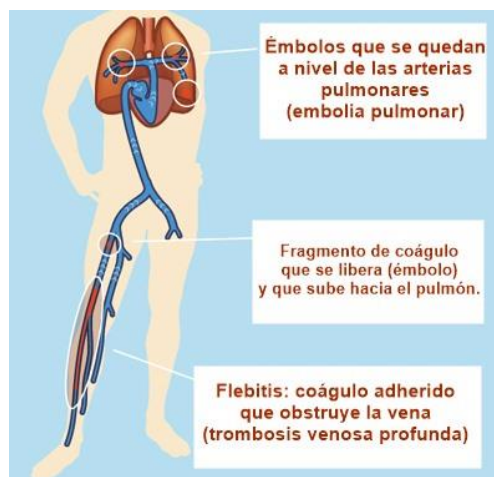
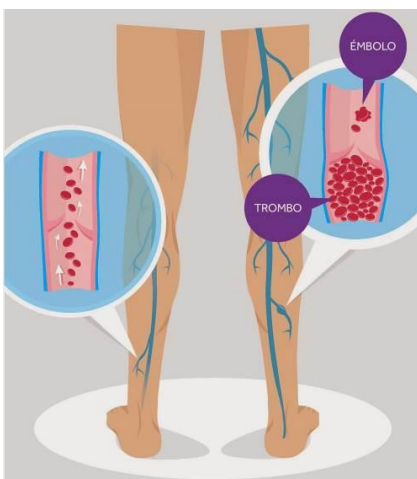
Como observamos en las imágenes, realizaremos ejercicios de rotación de los pies y de estiramiento de las piernas y también podemos incluir ejercicios para prevenir molestias osteomusculares en espalda.



Fuente: Revista Ronda de la compañía área IAG.



La sintomatología del síndrome de clase turista se puede producir tanto dentro del propio avión como en las horas siguientes de llegada al aeropuerto. Los **síntomas clínicos sospechosos de una embolia pulmonar grave sería el dolor torácico, malestar general, dificultad respiratoria y posible desmayo.** No obstante, se sabe que sólo el 20% de las embolias pulmonares da la cara con una sintomatología severa y algunas pueden pasar desapercibidas.



También es posible que se produzca una trombosis venosa profunda que es una alteración circulatoria provocada por la formación de un coágulo en las venas de las piernas. Este trastorno también está asociado a la inmovilidad en viajes y puede manifestarse días o, incluso, semanas después.

Más información de consulta sobre el tema: <https://www.youtube.com/watch?v=IMr9ZdEj2a8>

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/sindrome-clase-turista.html>

Al realizar un viaje en avión también podemos padecer el llamado **jet-lag**, que se denomina así al cansancio provocado por los viajes intercontinentales en el que el desfase de horarios es considerable. Repercute en el sueño y cuando se llega al país de destino recomendamos seguir con el horario que nos encontremos para no llevar el sueño cambiado. Esto hay que tenerlo en cuenta para la reincorporación al trabajo. A lo largo del trayecto del avión lo aconsejable es realizar las horas de las comidas acorde con el país en que se va a realizar la escala o con respecto al



país de llegada. Se aconseja comer siempre que se lo ofrezcan y dormir siempre que se pueda. Los viajes largos en avión secan las mucosas, por lo que beberemos abundantes líquidos durante el trayecto y si tenemos problemas de sequedad ocular, llevaremos lágrimas artificiales si el trayecto va a ser largo.

<https://www.momondo.es/explora/articulo/como-evitar-el-jet-lag-en-7-pasos>

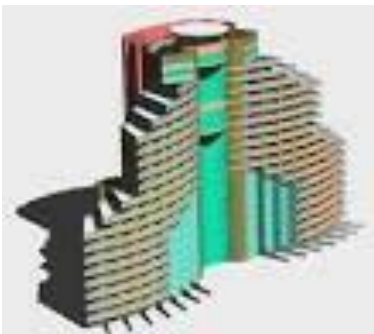
### 3. Recomendaciones a la llegada al país de destino

La llegada al país, con el tema de aduanas y la obligación de conocer alguna peculiaridad de su legislación, especialmente las prohibiciones de entrada de ciertos productos, el permiso a la hora de fotografiar, aspectos de su religión, creencias y costumbres locales ... nos debe hacer previsores de eventualidades que pudieran herir la sensibilidad de estos ciudadanos, y en consecuencia recomendamos se lleve siempre los teléfonos de las embajadas y consulados de nuestro país, en lo posible en diferentes soportes.

<http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/SalaDePrensa/Paginas/FichasPais.aspx>

Ya alojados en el país de destino, nos planteamos situaciones prácticas con actuaciones y medidas en el caso de padecer enfermedades o accidente de trabajo, ensayando como deberíamos realizar la comunicación a nuestra mutua de accidentes o la utilización del seguro médico privado. Si es posible debemos guardar en la caja fuerte la documentación como el pasaporte y la documentación importante y llevar encima una copia.

Donde nos alojemos, ya sea hotel o apartamento, debemos tener en cuenta la ubicación de alarmas, salidas de emergencia, escalera de evacuación y puntos de encuentro para el caso de incendio



Dado que en cualquier país puede producirse una situación climática inesperada, posibles inundaciones, terremotos y otras catástrofes naturales... nuestra actuación será siempre utilizando el sentido común. Por ello antes de alojarnos tener en cuenta estas hipotéticas situaciones, y elegir un alojamiento que nos de cierta seguridad.

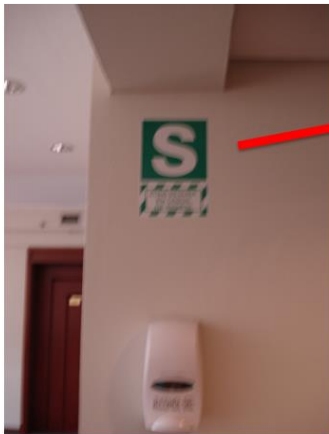
Dado que los temblores de tierra pueden ser habituales en algunos países donde nos desplazamos, consideramos importante recordar las recomendaciones básicas en cada momento.

#### En el momento del temblor:

- Evite la caída de objetos sobre usted.
- En la calle, aléjese de los edificios. Si no puede, refúgiense en un portal.



- Si le sorprende dentro de un vehículo, quédese dentro y huya de aquello que pueda caerse.
- Si se encuentra dentro de un edificio, refúgiase bajo una mesa sólida, en una esquina de la habitación o debajo del marco de una puerta. No huya durante la sacudida.
- No utilice el ascensor.



En países que conocemos una mayor frecuencia TERREMOTOS, aunque muchos edificios están preparados...nos da más garantía los **ALOJAMIENTOS con medidas preventivas adicionales**



### Después del temblor:

- Cierre las llaves de agua y gas.
- Evacúe el edificio. Recoja la documentación importante, ropa de abrigo, medicamentos indispensables, el teléfono móvil y una radio portátil por si se cortan las comunicaciones.
- No utilice el ascensor; el terremoto podría repetirse y quedar bloqueado en él.
- Diríjase a un lugar aislado y protegido de la caída de objetos.
- Circule por el centro de las calles, vigilando la caída de cornisas.
- No entre en casas o edificios dañados.
- No fume ni encienda fuego; podría haber fugas de gas.

Debemos actuar con sentido común ante las situaciones imprevistas que podamos tener en relación al alojamiento, al tiempo de ocio, a la conducción de vehículos alquilados, a los robos con pérdida de documentación y a las situaciones imprevistas de la naturaleza como pueden ser los terremotos, inundaciones, ola de calor...

No todos hablan inglés o francés además de su idioma nativo, por lo que llevaremos siempre una tarjeta del lugar donde nos alojamos y figure el teléfono y la dirección en el idioma local, y también puede ser de ayuda llevar un **libro de bolsillo con imágenes** para comunicarse.

Por último, consideramos para cuestiones de **índole legal ya sea laboral, fiscal o de seguridad social** sobre viajes internacionales de ámbito laboral, llevar el teléfono y e-mail de abogados especializados que pueda consultar.

<http://www.cuatrecasas.com/es/internacional.html>



**ANEXO DOCUMENTOS**

**BOLETIN DE SOLICITUD DE PRIMERA ASISTENCIA (más información en la UNIDAD DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES U.P.R.L.)**

[https://www.maz.es/Formularios%20e%20impresos/Formularios%20e%20impresos/boletin\\_de\\_primera\\_asistencia.pdf](https://www.maz.es/Formularios%20e%20impresos/Formularios%20e%20impresos/boletin_de_primera_asistencia.pdf)



**BOLETÍN DE SOLICITUD DE PRIMERA ASISTENCIA**

SIEDE SOCIAL  
Sanchoy 04, 2-4. 50001 ZARAGOZA. TEL. 976 30 13 69 FAX 976 70 18 81

Este boletín se ha de **ENTREGAR AL LESIONADO**, para presentarlo al médico que lo asista  
(ESTE BOLETÍN SE COMPONE DE 3 COPIAS - COPIA 1)

**TRABAJADOR**

Nombre y Apellidos	Núm. Afiliación S. Social	DN/NIE	Teléfono
Domicilio y localidad	Oficio y Categoría		

**EMPRESA**

Nombre	Código Cuenta Cotización	C.I.F. o N.I.F.	Teléfono
Domicilio y localidad	Persona de contacto en la empresa		

**INCIDENCIA**

<p>Hora ____ : ____ y Fecha ____ / ____ / ____ del hecho que motiva la asistencia.</p> <p>Trabajo que realizaba cuando precisó de asistencia médica (detallarlo el máximo posible):</p>	<p>Firma y Sello de la Empresa</p> <p>_____ a _____ de _____ de _____</p>
---	---

(\*) En caso de reconocerse dicha asistencia por MAZ como derivada de contingencia profesional, salvo refusa del mismo por la Empresa, ésta deberá tramitar el correspondiente Parte de Accidente de Trabajo o Relación de Accidente de Trabajo Sin Baja Médica, a través del Sistema De@R, según lo reseñado en la Orden TAS 2926/2002 de 19 de Noviembre. En caso de tratarse de una Enfermedad Profesional o Periodo. Ob. EP, con baja o sin baja, deberán remitir a MAZ la «Solicitud de Datos a Transmisir al CEPR055», conforme a lo establecido en la Orden TAS/1/2007 de 2 de enero.

En el caso de accidente de trabajo el impreso que se le proporcione deberá cumplimentarlo y enviarlo por e-mail al Jefe de UPRL o comunicarlo por teléfono. e-mail: [lcasedas@unizar.es](mailto:lcasedas@unizar.es) tel. 876553150 876553104 876553103 móvil: 659830926





**ALGUNAS FRASES DE AYUDA PARA COMUNICARSE EN OTROS IDIOMAS**

<b>ESPAÑOL</b>	<b>INGLES</b>	<b>FRANCÉS</b>	<b>ARABE</b>	<b>IMAGEN</b>
<i>Necesito una ambulancia</i>	I need an ambulance	J'ai besoin d'une ambulance	أحتاج إلى سيارة إسعاف	
<i>Necesito ir a un Hospital</i>	I need to go to a Hospital	Je ai besoin d'aller à un hôpital	ولست بحاجة للذهاب إلى مستشفى	
<i>Necesito hablar con un médico</i>	I need to talk to a doctor	Je ai besoin de parler à un médecin	أنا بحاجة الى التحدث الى الطبيب	
<i>Necesito una farmacia</i>	I need a pharmacy	Je ai besoin d'une pharmacie	أحتاج صيدلية	



ESPAÑOL	INGLES	FRANCÉS	ARABE	IMAGEN
<i>Necesito hablar con la <u>policía</u></i>	I need to talk to the police	Je dois parler avec la police	ولست بحاجة للحديث مع الشرطة	
<i>Estoy buscando.. un <u>restaurante</u></i>	I'm looking for a restaurant	Je cherche un restaurant	أنا أبحث عن مطعم	
<i>Estoy buscando un <u>hotel</u></i>	I'm looking for a hotel	Je suis à la recherche d'un hôtel	أنا أبحث عن فندق	
<i>Necesito un <u>taxi</u></i>	I need a taxi	Je besoin d'un taxi	أحتاج إلى سيارة أجرة	

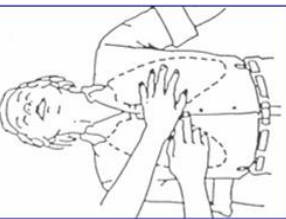
**INFORMACION SOBRE FÁRMACOS DE USO PERSONAL PARA INCLUIR EN BOTIQUÍN DE VIAJE A PAISES CONCRETOS.**

INDICACIONES	FÁRMACOS	ADMINISTRACIÓN	CONTRAINDICACIONES. OBSERVACIONES
<b>DOLOR GENERAL</b> (de cabeza, catarro, traumatismo ..) o <b>FIEBRE</b>	<b>ASPIRINA ® ó IBUPROFENO ®</b> ----- <b>PARACETAMOL = TERMALGIN ®</b>	Dos ó tres comprimidos al día, pero <b>nunca en ayunas.</b> ----- Uno cada 8 horas Se puede tomar en ayunas	<u>No administrar en caso de ÚLCERA GASTRO-DUODENAL</u> ----- <u>No administrar en caso de ENFERMEDAD HEPÁTICA</u>
<b>DOLOR INTENSO</b> (de muelas, lumbalgia, de cólico de riñón,...)	<b>NOLOTIL ® compr. = METAMIZOL</b> <b>(este fármaco está prohibido en países como Estados Unidos, Australia, Reino Unido)</b>	Tomar entre uno y dos comprimidos al día con abundante agua	<b>NO ADMINISTRAR SI HAY ALERGIA A PIRAZOLONAS</b> Puede producir ligera reacción alérgica cutánea Acudir a un médico
<b>ACIDEZ DE ESTÓMAGO</b> <b>GASTRITIS</b>	<b>ALMAX ® compr. ó sobres</b>	Tomar un comprimidos, bien masticado, a los 30 minutos de haber comido.	<u>Precaución en: ENFERMOS DE RIÑÓN</u>
<b>DIARREA AGUDA, VOMITOS</b>	<b>DIETA + SUERORAL® sobre en 1 litro de agua</b> ----- <b>FORTASEC® =SALVACOLINA ®</b> <b>=LOPERAMIDA (en diarreas)</b>	Las diarreas si no ceden a las dos horas con dieta y SUERORAL tomar un compr. de <b>FORTASEC ® ó SALVACOLINA ® ó LOPERAMIDA ®</b>	Llevar dieta durante dos días a base de arroz hervido y beber agua para hidratarse, a sorbos ( 2-3 litros al día ) Si no mejora, acudir a un médico
<b>PICADURAS, ALERGIAS</b>	<b>EBASTEL ® (Antihistamínico)</b>	Tomar un comprimido al día	Si origina somnolencia, tomarlo al acostarse
<b>QUEMADURAS</b>	Poner la zona quemada debajo del grifo con agua muy fría unos 10 minutos ----- <b>LINITUL = TULGRASUM ® apósito</b>	Aplicar sobre la quemadura el apósito estéril de <b>LINITUL ®.</b> ----- <b>Nunca algodón</b>	Una vez realizada la primera cura, es aconsejable acudir a un médico para tratar correctamente la quemadura
<b>GOLPES, CONTUSIONES</b>	Aplicar <b>HIELO</b> encima de un pañuelo extendido ó Agua muy fría.	Aplicar el frio local de 10 a 15 minutos	No aplicar cremas y/o sprays antiinflamatorios si hay pequeñas heridas. Acudir a un médico
<b>HERIDAS LEVES</b>	<b>Las heridas deben ser convenientemente tratadas (incluidas las leves) lavándolas inicialmente con agua y jabón, secarla con gasas y posteriormente utilizar un desinfectante de tipo povidona yodada</b> No utilizar ALCOHOL para desinfectar las heridas. <b>No usar algodón.</b>		
<b>INFECCION ( OTITIS, FARINGITIS, FLEMÓN )</b>	es aconsejable ante una sospecha de infección acudir a un centro médico u hospital dado que es probable que necesite la prescripción de antibiótico		



## RECOMENDACIONES EN PRIMEROS AUXILIOS, ACTUACIÓN ANTE SOSPECHA DE PARADA CARDIORESPIRATORIA.

1. Comprobar si está consciente (**llamarle, pellizcarle...**) y sin demora descartar la existencia de hemorragias importantes
  2. Comprobar si respira... desnudar medio cuerpo y sin mover la columna.
  3. Comprobar si tiene pulso carotideo
  4. Mirar la boca... cuerpos extraños, dentadura postiza sin mover el cuello.
  6. Comprobar si respira, y si no respira... insuflar 2 veces seguidas aire.
  7. Comprobar el pulso carotideo...
  8. No respira pero tiene pulso, insuflar aire en pulmones unas 10 veces por minuto.
  9. No respira y no tiene pulso, de forma rítmica hay que dar el masaje cardiaco e insuflar aire en los pulmones. Tanto si hay una sola persona que socorre o están dos:
- **30 compresiones corazón / 2 insuflaciones**
  - **Hay que intentar que un minuto hagamos unas 100 compresiones**
  - **Después de cada 4 ciclos, volver a comprobar sólo el pulso.**



- ▶ Buscando el punto de compresión en el tórax (en el esternón entre las mamilas)
- ▶ Realizando 30 compresiones por cada 2 insuflaciones de aire, intentando que al minuto como mínimo se hagan 100 compresiones

10. Si recupera pulso y respiración, y no hay evidencias de lesión cervical u otra zona de columna, podemos colocarlo en posición lateral de seguridad (P.L.S.)





**ENLACES DE INFORMACIÓN PARA CONSULTAR:**

  
**EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL**  
 Recomendaciones para la Resucitación 2015 del Consejo Europeo de Resucitación (ERC)  
 Sección 1: Resumen Ejecutivo

  
**Consejo Español**

Mohrman KJ, et al. European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2015. Section 1. Executive Summary. Resuscitation (2015), http://dx.doi.org/10.1016/j.resuscite.2015.07.008



[https://061.sergas.es/Lists/DocumentosContidos/201702/Recomendaciones ERC 2015 Resumen ejecutivo 20170220\\_145204\\_9399.pdf](https://061.sergas.es/Lists/DocumentosContidos/201702/Recomendaciones ERC 2015 Resumen ejecutivo 20170220_145204_9399.pdf)

  
**EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL**

  
**Consejo Español**

## Soporte Vital Básico con un Desfibrilador Externo Automatizado (DEA)



**Compruebe la respuesta**

- Sacuda suavemente
- Pregunte en voz alta: "¿Se encuentra bien?"

**Si no responde**

- Abra la vía aérea & compruebe la respiración

**Si no responde y no respira con normalidad**


**Si respira con normalidad**



**Demo Video**

Basic Life Support with the use of an Automated External Defibrillator

ERC GUIDELINES 2015 EDITION

  
**EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL**








Consejo Europeo de Resucitación ERC / uso de DEA Desfibrilación Externa Automatizada  
<https://www.youtube.com/watch?v=fb29LCjX4-E>






CPR Basic Life Support Copyright American Heart Association  
<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIR.0000000000000612>





SECUENCIA / Acción		Descripción técnica
<b>SEGURIDAD</b>		
Asegúrese de que usted, la víctima y cualquier testigo están seguros		
<b>RESPUESTA</b>		Sacuda suavemente sus hombros y pregunte en voz alta: “¿Se encuentra bien?”
Evalúe a la víctima		Si responde, déjelo en la posición en que lo encontró, siempre que no exista mayor peligro; trate de averiguar qué problema tiene y consiga ayuda si se necesita; reevalúelo con frecuencia
<b>VÍA AÉREA</b>		Coloque a la víctima boca arriba
Abra la vía aérea		Coloque su mano sobre la frente e incline suavemente su cabeza hacia atrás; con la yema de sus dedos bajo el mentón de la víctima, eleve el mentón para abrir la vía aérea
<b>RESPIRACIÓN</b>		En los primeros minutos de una parada cardíaca, una víctima puede estar prácticamente sin respiración, o presentar boqueadas infrecuentes, lentas y ruidosas.
Mire, escuche y sienta la respiración normal		No confunda esto con la respiración normal. Mire, escuche y sienta durante <b>no más de 10 segundos</b> para determinar si la víctima está respirando normalmente.
		Si tiene alguna duda acerca de si la respiración es normal, actúe como si no estuviera respirando normalmente y prepárese para empezar RCP.
<b>NO RESPONDE Y NO RESPIRA CON NORMALIDAD</b>		Pida a alguien que llame a los Servicio de Emergencias (112) si es posible, si no llámelos usted mismo.
Avisé a los Servicios de Emergencias		Permanezca junto a la víctima mientras hace la llamada si es posible
		Active la función manos libres en el teléfono para comunicarse mejor con el operador telefónico de emergencias
<b>ENVÍE A POR EL DEA</b>		Si es posible envíe a alguien a buscar un DEA y traerlo. Si está usted sólo, no abandone a la víctima, y comience la RCP
Envíe a alguien a por el DEA		



CIRCULACIÓN		<p>Arrodílese al lado de la víctima</p> <p>Coloque el talón de una mano en el centro del pecho de la víctima; (que es la mitad inferior del hueso central del pecho de la víctima o esternón)</p>
Inicie compresiones torácicas		<p>Coloque el talón de la otra mano encima de la primera</p> <p>Entrelace los dedos de sus manos y asegúrese de que la presión no se aplica sobre las costillas de la víctima</p> <p>Mantenga sus brazos rectos.</p> <p>No haga presión sobre la parte alta del abdomen o la parte final del esternón (hueso central del pecho)</p>
		<p>Colóquese verticalmente sobre el pecho de la víctima y comprima el esternón aproximadamente 5 cm (pero no más de 6 cm)</p> <p>Después de cada compresión, libere toda la presión sobre el pecho sin perder contacto entre sus manos y el esternón;</p> <p>Repita a una frecuencia de 100-120 por min</p>
SI ESTÁ FORMADO Y ES CAPAZ		<p>Después de 30 compresiones, abra la vía aérea de nuevo usando la maniobra frente-mentón</p> <p>Utilice el dedo índice y el pulgar de la mano que tiene sobre la frente para pinzar la parte blanda de la nariz, cerrándola completamente</p> <p>Permita que la boca se abra, pero mantenga el mentón elevado</p> <p>Inspire normalmente y coloque sus labios alrededor de la boca, asegurándose de que hace un buen sellado</p> <p>Sople de modo sostenido en el interior de la boca mientras observa que el pecho se eleva, durante alrededor de 1 segundo como en una respiración normal; esto es una respiración de rescate efectiva **</p> <p>Manteniendo la maniobra frente-mentón, retire su boca de la víctima y observe que el pecho desciende conforme el aire sale</p> <p>Tome aire normalmente otra vez y sople en la boca de la víctima una vez más para conseguir un total de dos respiraciones de rescate efectivas. No interrumpa las compresiones más de 10 segundos para dar las dos respiraciones. A continuación recolóque sus manos sin demora en la posición correcta sobre el esternón y dé 30 compresiones más</p> <p>Continúe con las compresiones torácicas y las respiraciones de rescate en una relación de 30:2</p>
SI NO ESTÁ FORMADO O NO ES CAPAZ DE DAR RESPIRACIONES DE RESCATE		<p>Haga RCP solo con compresiones (compresiones continuas, a una frecuencia de 100-120 por minuto)</p>
Continúe RCP solo con compresiones		



## RELACIÓN DE ALGUNOS ENLACES DE CONSULTA EN VIAJES INTERNACIONALES DE ÁMBITO LABORAL

CITA PREVIA PARA RENOVACIÓN DEL DNI O PASAPORTE	<a href="https://www.citapreviadnie.es/citaPreviaDniExp/">https://www.citapreviadnie.es/citaPreviaDniExp/</a>
TARJETA SANITARIA EUROPEA (TSE)	<a href="https://sede.seq-social.gob.es/Sede_1/ServiciosenLinea/Ciudadanos/232000">https://sede.seq-social.gob.es/Sede_1/ServiciosenLinea/Ciudadanos/232000</a>
CONVENIOS BILATERALES CON OTROS PAÍSES	<a href="http://www.seq-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/32078/32253">http://www.seq-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/32078/32253</a>
MODELO DE SOLICITUD TA.300 AL REALIZAR VIAJE O ESTANCIA FUERA DEL TERRITORIO NACION	<a href="http://www.seq-social.es/wps/wcm/connect/wss/7e86eb1c-6b7e-42cb-bcd2-b6e848fb33d7/TA.300+%28V.13%29.pdf?MOD=AJPERES&amp;CVID=">http://www.seq-social.es/wps/wcm/connect/wss/7e86eb1c-6b7e-42cb-bcd2-b6e848fb33d7/TA.300+%28V.13%29.pdf?MOD=AJPERES&amp;CVID=</a>
TRÁMITES ADMINISTRATIVOS ANTES DE VIAJAR A OTROS PAÍSES / INFORMACION MUTUA MAZ	<a href="http://www.maz.es/PrestacionesYServicios/Paginas/Servicios%20complementarios/AsistenciaExtranjero.aspx">http://www.maz.es/PrestacionesYServicios/Paginas/Servicios%20complementarios/AsistenciaExtranjero.aspx</a>
TRÍPTICO INFORMATIVO MUTUA MAZ SOBRE “QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE EN EL EXTRANJERO”	<a href="https://www.maz.es/PrestacionesYServicios/Documents/folleto-maz-que-hacer-en-caso-accidente-en-el-extranjero.pdf">https://www.maz.es/PrestacionesYServicios/Documents/folleto-maz-que-hacer-en-caso-accidente-en-el-extranjero.pdf</a>
BOLETIN DE PRIMERA ASISTENCIA MUTUA MAZ	<a href="https://www.maz.es/Formularios%20e%20impresos/Formularios%20e%20impresos/boletin_de_primera_asistencia.pdf">https://www.maz.es/Formularios%20e%20impresos/Formularios%20e%20impresos/boletin_de_primera_asistencia.pdf</a>
DGT. PERMISO INTERNACIONAL DE CONDUCIR	<a href="https://sede.dgt.gob.es/es/tramites-y-multas/permiso-de-conduccion/permiso-internacional/">https://sede.dgt.gob.es/es/tramites-y-multas/permiso-de-conduccion/permiso-internacional/</a>
SPMAS. SOLICITAR ÚLTIMO INFORME DE RECONOCIMIENTO MÉDICO REALIZADO EN	<a href="https://www.spmas.es/vigilancia-salud/">https://www.spmas.es/vigilancia-salud/</a>
GUÍA GESTIÓN INTEGRAL RIESGOS SANITARIOS EN VIAJES LABORALES. MEDICINA DEL TRABAJO	<a href="http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&amp;id=21/12/2018-2daa205e1c">http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&amp;id=21/12/2018-2daa205e1c</a>
CENTRO DE VACUNACIONES INTERNACIONES. CITA PREVIA PARA CONSULTA	<a href="https://www.mscbs.gob.es/sanitarios/consejos/vacExt.do">https://www.mscbs.gob.es/sanitarios/consejos/vacExt.do</a> <a href="https://www.mscbs.gob.es/sanitarios/consejos/inicioAction.do">https://www.mscbs.gob.es/sanitarios/consejos/inicioAction.do</a>
Mº DE SANIDAD. INFORMACION SOBRE CONSEJOS SANITARIOS EN LOS VIAJES	<a href="#">Auto generación de consejos sanitarios en relación a su viaje</a> <a href="http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/faq.htm">http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/faq.htm</a> <a href="http://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPaíses.do">http://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPaíses.do</a> <a href="http://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/vacunaciones/home.htm">http://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/vacunaciones/home.htm</a>





Mº DE ASUNTOS EXTERIORES. FICHA DEL PAIS A VIAJAR	<a href="http://www.maec.es">http://www.maec.es</a> <a href="http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/SalaDePrensa/Paginas/FichasPais.aspx">http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/SalaDePrensa/Paginas/FichasPais.aspx</a>
Mº DE ASUNTOS EXTERIORES. RECOMENDACIONES DEL PAIS A VIAJAR /INCLUYE DIRECCIONES DE EMBAJADA	<a href="http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/SalaDePrensa/Paginas/FichasPais.aspx">http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/SalaDePrensa/Paginas/FichasPais.aspx</a>
Mº DE ASUNTOS EXTERIORES. INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO DE VIAJEROS	<a href="http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/InscribeteEnElRegistroDeViajeros.aspx">http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/InscribeteEnElRegistroDeViajeros.aspx</a>
DICCIONARIO DE IMÁGENES. DE VENTA EN LIBRERIAS	<a href="http://www.icoon.eu/">http://www.icoon.eu/</a>
MUTUA MAZ. SOLICITUD DE BOTIQUÍN EQUIPADO CON MATERIAL BÁSICO DE CURA	<a href="http://www.maz.es/Paginas/app-solicitud-botiquin.aspx">http://www.maz.es/Paginas/app-solicitud-botiquin.aspx</a>
SOLICITUD DE CONSULTA EN EL CENTRO DE SALUD EN ARAGON. TEL. 902 555 321	<a href="https://www.saludinforma.es/portalsi/web/salud/tramites-gestiones/cita-previa">https://www.saludinforma.es/portalsi/web/salud/tramites-gestiones/cita-previa</a>
AENA NORMAS SOBRE EQUIPAJE, SEGURIDAD Y DOCUMENTOS EXIGIDOS EN AEROPUERTOS Y ADUANAS. TELÉFONO 902404704	<a href="http://www.aena.es">www.aena.es</a> <a href="http://www.aena.es/es/pasajeros/red-aeropuertos.html">http://www.aena.es/es/pasajeros/red-aeropuertos.html</a>
CONSEJOS DE LA POLICÍA NACIONAL AL VIAJAR TEL. DE DENUNCIAS <b>902 102 112</b>	<a href="http://www.who.int/violence_injury_prevention/es">http://www.who.int/violence_injury_prevention/es</a> <a href="https://www.policia.es/consejos/vacaciones.html">https://www.policia.es/consejos/vacaciones.html</a> <a href="https://www.policia.es/consejos/pdf/triptico_robo_vivienda.pdf">https://www.policia.es/consejos/pdf/triptico_robo_vivienda.pdf</a>
CONSEJOS PARA PREVENIR EL SINDROME DE LA CLASE TURISTA	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IMr9ZdEj2a8">https://www.youtube.com/watch?v=IMr9ZdEj2a8</a> <a href="https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/sindrome-clase-turista.html">https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/sindrome-clase-turista.html</a>
CONSEJOS PARA PREVENIR EL JET-LAG / VIAJES CON CAMBIOS HORARIOS Y LARGOS TRAYECTOS ...	<a href="https://www.momondo.es/explora/articulo/como-evitar-el-jet-lag-en-7-pasos">https://www.momondo.es/explora/articulo/como-evitar-el-jet-lag-en-7-pasos</a>
ASESORAMIENTO ABOGADOS ESPECIALIZADOS EN DERECHO INTERNACIONAL	<a href="http://www.cuatrecasas.com/es/internacional.html">http://www.cuatrecasas.com/es/internacional.html</a>
INFORMACIÓN SOBRE PRIMEROS AUXILIOS	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fb29LCjX4-E">https://www.youtube.com/watch?v=fb29LCjX4-E</a> <a href="https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIR.0000000000000612">https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIR.0000000000000612</a>

