

Riesgos para la salud en espacios naturales

Health Risks in the Wilderness

Si viaja o hace senderismo en espacios naturales, debe tener en cuenta ciertos riesgos para la salud. Asegúrese de estar preparado para la actividad que va a realizar y el lugar al que va a ir. Cuando haga senderismo siempre transite por caminos bien señalizados y asegúrese de permanecer en ellos para no perderse.

¿Cómo puedo prepararme para los espacios naturales?

3 claves para sobrevivir en espacios naturales

Tanto si realiza su actividad en verano como en invierno, sobre tierra o agua, recuerde estas tres claves y siga estos sencillos pasos:

Planificación del viaje

- Planifique sus rutas de viaje
- Conozca el terreno y las condiciones
- Consulte la información meteorológica
- Elabore siempre un plan de viaje. Visite "AdventureSmart" en www.adventuresmart.ca/the-three-ts/#tripplanning

Preparación

- Obtenga el conocimiento y las habilidades necesarios antes de salir de viaje
- Conozca y manténgase dentro de sus límites

Llevar los artículos esenciales

Siempre lleve consigo los artículos esenciales y sepa cómo usarlos:

- Linterna
- Kit para hacer fuego
- Dispositivo de señalización (p. ej. un silbato)
- Alimentos y agua adicionales
- Ropa adicional
- Dispositivos de navegación y comunicación
- Botiquín de primeros auxilios
- Manta (cobija)/refugio de emergencia
- Navaja de bolsillo
- Protección solar

Añada artículos (equipo) adicionales, que sean específicos para la actividad, época del año y ubicación de la actividad que vaya a realizar. Para obtener más información, consulte www.adventuresmart.ca/the-three-ts/#takingtheessentials.

¿Qué otros consejos puedo tomar en cuenta?

Viaje acompañado

Un compañero de viaje puede ayudarle a superar obstáculos o dificultades.

Esté preparado

Asegúrese de que todas las personas con las que viaje sepan qué hacer en caso de una emergencia.

No dependa únicamente de la tecnología

El equipo puede fallar o puede haber falta de cobertura al estar al aire libre. Considere llevar un mapa y una brújula para tenerlos de respaldo.

¿Es seguro beber el agua de los espacios naturales?

No debe beber el agua de espacios naturales sin antes tratarla. Los parásitos y ciertas bacterias que se encuentran en aguas superficiales como lagos, arroyos y ríos pueden contaminar el agua que utiliza para beber, comer y para fines recreativos.

El agua sin tratar en espacios naturales puede tener efectos negativos sobre la salud como diarrea, cólicos, náuseas o vómitos, pérdida de peso y agotamiento, que pueden durar hasta varias semanas. Tanto las personas como ciertos animales domésticos y salvajes pueden portar estos parásitos y bacterias.

La calidad y seguridad del agua también se pueden ver afectadas por personas que practiquen hábitos de higiene inadecuados en el campo. Si no se dispone de un baño adecuado, los desechos humanos deben enterrarse lejos de arroyos y otras masas de agua.

Cuando esté en espacios naturales o en el campo, puede utilizar el agua para beber o lavarse los dientes si:

- Hierve el agua durante al menos 1 minuto. En elevaciones de más de 2.000 metros (6.500 pies) de altura, hierva el agua durante al menos 2 minutos para desinfectarla. El agua hierve a una menor temperatura en mayores elevaciones
- Filtra el agua usando un dispositivo mecánico en el que se indique que filtra partículas del tamaño de 1 micrón o más pequeñas
- Trata el agua químicamente antes de usarla

La lejía no funciona bien para eliminar la *Giardia* ("fiebre del castor") o el parásito *Cryptosporidium*. Para obtener más información, consulte: [HealthLinkBC File #49b Desinfectar el agua potable](#), [HealthLinkBC File #10 Infección por Giardia](#), y [HealthLinkBC File #48 Infección por Cryptosporidium](#).

¿Qué puedo hacer para mantenerme a salvo si hay animales salvajes en la zona?

Tenemos que respetar el hecho de que los espacios naturales son el hogar de los animales salvajes. Como visitantes tenemos que poner de nuestra parte para ayudar a conservar su hábitat natural. Los animales pueden ser impredecibles y peligrosos si uno se acerca demasiado, especialmente los osos y los alces hembras con crías. Averigüe qué animales y fauna hay en la zona a la que viajará. Compruebe si hay informes sobre la presencia de fauna antes de ir a su hábitat. Los guardabosques, guardas de reservas naturales e incluso las señales expuestas al comienzo del sendero pueden ayudar. Manténgase alerta y esté atento a la presencia de la fauna y a los signos de actividad animal.

Cuando visite un espacio natural, no intente alimentar o tocar a ningún animal salvaje. Tome especial cuidado y evite el contacto con cualquier animal que parezca estar enfermo o muerto. Recuerde que los animales salvajes pueden portar diversas enfermedades. Si un animal salvaje le muerde o araña, lávese a fondo cualquier herida con agua y consulte a su proveedor de asistencia sanitaria. Es posible que tenga que recibir la vacuna contra el tétanos.

La rabia es una enfermedad muy grave portada por un pequeño porcentaje de murciélagos en B.C. No toque a ningún murciélago, vivo o muerto. Si entra en contacto con un murciélago, lávese cualquier herida a fondo, con jabón y bajo un chorro de agua a presión moderada, durante al menos 15 minutos. Informe a su proveedor de asistencia sanitaria o a su unidad local de salud de cualquier contacto físico con un murciélago. El tratamiento debe empezar lo antes posible para prevenir la rabia, que puede ser mortal si no es tratada.

¿Cómo puedo protegerme de las pulgas, garrapatas y otros insectos?

Las pulgas y las garrapatas son insectos diminutos que pueden picarle o incrustarse parcialmente en la piel y succionar sangre antes de desprenderse. Pueden portar y propagar algunas enfermedades. Consulte a su proveedor de asistencia sanitaria si tiene una picadura de pulga o garrapata.

Revise todo su cuerpo, incluyendo los pliegues de la piel, para ver si tiene garrapatas. Si encuentra una garrapata adherida a la piel, la mejor manera de retirarla es agarrándola con unas pinzas. Tire de ella con suavidad, hacia arriba y hacia fuera. Si las partes de su boca están incrustadas profundamente, es posible que un proveedor de asistencia sanitaria tenga que retirar la garrapata. Lave a fondo la herida de la picadura con agua desinfectada y jabón. No toque la garrapata con sus manos. Quizás convenga guardar la garrapata en una pequeña bolsa o recipiente de plástico para que sea analizada por su proveedor de asistencia sanitaria. En el recipiente, ponga una bola de algodón humedecida con agua para mantener la garrapata con vida. Si presenta fiebre o si la zona alrededor de la picadura se infecta, la garrapata

preservada será útil a la hora de determinar un tratamiento. Vea a un proveedor de asistencia sanitaria si presenta cualquier enfermedad varias semanas después de la picadura de garrapata.

Otras picaduras de insectos también pueden ser motivo de preocupación. Algunas personas pueden tener reacciones alérgicas graves a las picaduras de abeja o avispa. Si es alérgico a la picadura de abeja o avispa, debe llevar consigo la medicación apropiada recetada por su proveedor de asistencia sanitaria.

Los mosquitos pueden portar el virus del Nilo Occidental o virus que causen otras enfermedades. Para protegerse de las picaduras de insectos, incluyendo garrapatas, utilice un repelente de insectos que contenga DEET o Icardina sobre toda la piel que esté al descubierto, así como sobre la ropa. Para protegerse de la picadura de mosquitos, insectos y garrapatas, lleve camisetas de manga larga y pantalones largos, ambos holgados y de color claro, especialmente al amanecer o al atardecer, cuando los mosquitos están más activos.

Si tiene cualquier duda sobre la picadura de un insecto, consulte a su proveedor de asistencia sanitaria o llame al **8-1-1** para hablar con una enfermera certificada.

Para más información

Para obtener más información sobre la salud y la seguridad en relación con animales e insectos, consulte:

- [HealthLinkBC File #01 Picaduras y enfermedades de la garrapata](#)
- [HealthLinkBC File #07a La rabia](#)
- [HealthLinkBC File #88 Virus del Nilo Occidental](#)
- [HealthLinkBC File #96 Repelentes de insectos y DEET](#)

Para obtener más información sobre la salud y seguridad en espacios naturales, consulte:

- [HealthLinkBC File #26 Seguridad bajo el sol para los niños](#)
- [HealthLinkBC File #41a Consejos médicos para viajeros](#)
- [HealthLinkBC File #47 Floración de algas verde-azuladas \(Cianobacterias\)](#)
- [HealthLinkBC File #52 Comezón del nadador](#)

Para obtener más información sobre la seguridad al aire libre, prevención y preparación de búsqueda y rescate, y enlaces a redes sociales con últimas actualizaciones, visite www.adventuresmart.ca

Para obtener más información sobre las actividades y la recreación en espacios naturales, visite el sitio web de BC Parks (Parques de B.C.) www.env.gov.bc.ca/bcparks/.



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.