

Consejos para los que se van de crucero

Cada año, millones de ciudadanos de los Estados Unidos se van de crucero en las vacaciones. En 2003, aproximadamente 8.3 millones de pasajeros se embarcaron en puertos de Norte América para sus vacaciones de crucero (según lo indica la asociación [Cruise Lines International Association](#)). Viajar en crucero expone a las personas a nuevos ambientes y a un gran número de personas, entre las que se encuentran otros viajeros. Aun cuando ocurra con poca frecuencia, esta exposición genera el riesgo de contraer enfermedades causadas por el consumo de agua y alimentos contaminados o más comúnmente, por el contacto de persona a persona.

Siga estos consejos para ayudar a prevenir el contagio de enfermedades:

1. ¡Lávese las manos!

- Antes y después de
 - comer
 - fumar
- Después de
 - tocarse la cara
 - ir al baño
- Cuando tenga las manos sucias.

Aprenda más acerca de la [forma de lavarse las manos](#).

2. Abandone un lugar si ve a alguien enfermo (que está vomitando o tiene diarrea). Informe de esto al personal del crucero, si es que todavía no lo sabe. Usted podría enfermarse si ingiere partículas contaminadas que viajan a través del aire.
3. Cuídese a sí mismo.
Descanse lo suficiente, beba bastante agua. Descansar ayuda a reponer su sistema inmunológico. Beber agua ayuda a prevenir la deshidratación.
4. Sea considerado con la salud de las otras personas.
Si usted está enfermo antes de tomar un crucero, llame a la línea de cruceros para averiguar si hay otros cruceros que pueda tomar más adelante.

Conozca más acerca de los brotes [virales](#) a bordo de embarcaciones.

El Programa de Salubridad de Embarcaciones (VSP, por sus siglas en inglés) de los CDC ayuda a la industria de los cruceros a controlar y a prevenir el contagio de enfermedades gastrointestinales a bordo de barcos de crucero y colabora con el monitoreo de las embarcaciones si se presenta un brote. Conozca más sobre el [Programa de Salubridad de Embarcaciones](#) de los CDC.