



RELACIONES EXTERIORES

SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES

Guía del Viajero / Recomendaciones para tu viaje al exterior

Por tipo de viajante / Personas Adultas Mayores

Las personas adultas mayores pueden encontrarse en un momento ideal para disfrutar los placeres de viajar. Por ello, es muy recomendable que tomen algunas previsiones para asegurarse de tener una experiencia positiva.

La red de Embajadas y Consulados de México en el mundo hará lo que esté en sus manos para apoyarte si tienes dificultades severas en el exterior. No obstante, existen alcances y límites muy claros en cuanto a [lo que podemos hacer por ti](#).

Como a cualquier otra persona, te recomendamos que antes de realizar el viaje te informes sobre el destino que deseas visitar: altitud, clima, peligros para la salud, servicios médicos disponibles, usos y costumbres locales. Asimismo, consultar sobre los documentos necesarios que te permitirán acceder al lugar, tales como, pasaporte, visa, certificado de vacunación, seguro de viaje, entre otros.

Antes de viajar:

- Ten en cuenta los efectos que el clima o la geografía del lugar de destino pueden tener sobre ti. Hay que prever si el clima, la humedad, altura o alguna otra característica de tu destino pueden tener efectos negativos sobre tu salud. Es importante realizarse un chequeo médico entre 6 y 4 semanas antes de viajar. En la consulta médica podrán darte las prescripciones y recetas médicas necesarias, así como emitir recomendaciones específicas para mantenerte en las mejores condiciones durante el viaje
- Si necesitas llevar medicinas, asegúrate de llevar las cantidades suficientes (incluso un poco más) en los empaques originales debidamente identificados, los implementos necesarios para suministrar el medicamento y la receta médica señalando la condición que se busca tratar, así como las dosis requeridas.

Verifica si las autoridades de tu lugar de destino requieren prescripciones médicas traducidas. También es recomendable llevar un botiquín médico mínimo. Finalmente, si usas lentes para ver, también es una buena práctica llevar un par extra para cualquier eventualidad. Se puede acudir a alguna clínica de [medicina del viajero/a](#) para recibir la atención especializada sobre el caso.

- Es imprescindible contar con un [seguro de viaje](#) que incluya servicios médicos. Revisa las cláusulas con atención para asegurarse de que la cobertura sea la adecuada para tus necesidades o para atender alguna posible emergencia en el extranjero.
- Si tienes alguna condición o algún tipo de discapacidad que requiera atención especial, es importante contactar con anticipación a la aerolínea para verificar cuales son los servicios y facilidades que pueden brindarte.
- Informa a tu familia, amigos o círculo cercano sobre tu itinerario de viaje.
- Regístrate en el Sistema de Registro para Personas Mexicanas en el Exterior (**SIRME**).



RELACIONES EXTERIORES

SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES

- **Lleva siempre contigo copia de tu identificación oficial**, así como copia física y digital de tus documentos de viaje (identificación, pasaporte, visa, acta de nacimiento, etc).

Durante el viaje:

- En el aeropuerto. Es una buena idea vestir con ropa cómoda. Además, las personas mayores deben acudir al aeropuerto con tiempo de anticipación debido a los posibles desplazamientos que haya que realizar. En caso de tener dificultades para trasladarse, puede solicitar una silla de ruedas a la compañía de vuelos o al mismo aeropuerto para transitar con mayor facilidad.
- Durante el vuelo, si el viaje es largo, se aconseja caminar cada dos horas por los pasillos, para reactivar la circulación de las extremidades y evitar la aparición de coágulos en las piernas o posibles contracturas musculares. De ser posible, se recomienda el uso de las primeras filas para poder recibir atención pronta del auxiliar de vuelo.
- En el destino, es recomendable considerar que las actividades a realizar pueden representar cambios radicales de horario. Así mismo, hay que tener en cuenta que la actividad física adicional que se realiza mientras se viaja puede ser extenuante, además de que los cambios bruscos en la dieta y el clima pueden tener serias consecuencias en la salud si no se toman medidas preventivas. Existen agencias de viaje especializadas en la atención de personas adultas mayores que pueden ayudar a organizar viajes con las mejores condiciones para este tipo de viajeras/os.
- Mantente en comunicación con tus familiares, amigas o amigos
- No compartas información personal con personas desconocidas (datos de conocidos, información bancaria y/o financiera).
- Identifica los números de emergencia de tu lugar de destino (hospitales, policía, ambulancias, Embajada o Consulado mexicano más cercano).

Ante una eventualidad o si requieres asistencia en el extranjero, contacta inmediatamente a tu consulado o embajada de México más cercano. Registra tu itinerario de viaje en el [SIRME](#).

Adicionalmente, el [Instituto Nacional de Atención de las Personas Adultas Mayores](#) (INAPAM) ofrece información, recomendaciones y servicios que pueden ser de utilidad para quienes estén planeando realizar un viaje en el extranjero.