

Curso de Extensión Universitaria en Formación Inicial para Cooperantes Internacionales

**Recomendaciones prácticas:
Reducción de riesgos y
recomendaciones sanitarias**

Dra. Juana María Ledesma Albarrán

Dra. María Cabello Porras

Dpto Pediatría y Farmacología. Facultad de Medicina de Málaga

Convocatoria de Plazas de Voluntariado Universitario en Cooperación Internacional para el Desarrollo 2016/2017



PAIS	FACULTADES		
HONDURAS 32	FILOSOFIA Y LETRAS 8	SUYAPA: 24 Medicina. Educación. Criminología. Ingeniería. Psicología	
PERU 12	ECONOMICAS 4	MEDICINA 4	EDUCACION 4
GUATEMALA 4	FILOSOFIA Y LETRAS 4		
COSTA RICA 4	FAC. DE ESTUDIOS SOCIALES 4		
BOLIVIA 16	ARQUITECTURA 4	DERECHO 8	CIENCIAS 4
ECUADOR 4	EDUCACION 4		
ISLAS GALAPAGOS 8	CIENCIAS 4	CIENCIAS 4	
PROYECTO INTEGRADO IBEROAMERICA	EDUCACION 5		



La Salud *También* Viaja

Consejos y
normas sanitarias
para viajeros
internacionales

No dejar para el final los aspectos sanitarios del viaje.

PREPÁRELO:

Consulte con un
**CENTRO DE
VACUNACIÓN
INTERNACIONAL**

al menos
**un mes y medio
antes** del inicio del viaje.

<http://www.mssi.gob.es>



SE FACILITARÁ:

- Información individualizada sobre vacunaciones y demás medidas preventivas para el viaje.
- Vacunaciones obligatorias o recomendadas.
- Certificado de Vacunación Internacional en caso de ser necesario.
- Medidas para prevenir el paludismo o malaria.
- Información sobre la prevención de riesgos relacionados con:
 - alimentos y bebidas
 - el entorno: sol, baños, insectos, altitud, clima, ...
- Consejos para prevenir Infecciones de transmisión sexual.



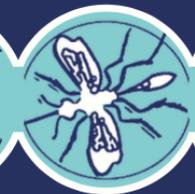
Botiquín



Certificado de Vacunación Internacional (Fiebre Amarilla)



Vacunaciones necesarias
Inmunizaciones recomendadas
Quimioprofilaxis



Ropa y calzado adecuados

Preparando el Viaje

No deje para el final los aspectos sanitarios de su viaje.

- Centro de Vacunación Internacional: <http://www.msssi.gob.es>
- En caso de padecer alguna enfermedad es aconsejable una ***visita a su médico*** para que le facilite un informe actualizado. Las personas sometidas a un tratamiento médico deben llevar la cantidad suficiente de medicación para cubrir la estancia.
- Es muy importante elegir ***ropa y calzado adecuados***.
En el trópico los vestidos deben de ser de fibras naturales (algodón, lino, ...), ligeros, no ajustados y de colores claros. El calzado será cerrado, cómodo y transpirable para evitar las infecciones y los accidentes.
- Es recomendable contar con un pequeño ***botiquín***.



Botiquín de viaje



Material suficiente para cubrir las necesidades previsibles durante el tiempo que dure el viaje.

Los medicamentos con receta deben ir acompañados de un informe firmado por el médico.

Todos los medicamentos deben transportarse en el equipaje de mano.

Contenido básico de un bot

Artículos para primeros auxilios:

- Analgésico simple (paracetamol)
- Antiséptico para heridas
- Apósitos esterilizados
- Descongestionante nasal
- Esparadrapo adhesivo
- Gotas oculares emolientes
- Repelente de insectos
- Sales de rehidratación oral
- Termómetro clínico
- Tijeras e impermeables
- Tratamiento para las picaduras de insectos
- Vendas



Artículos complementarios según el destino y las necesidades individuales:

- Desinfectante del agua
- Jeringuillas y agujas esterilizadas
- Medicación antipalúdica
- Medicación contra la diarrea
- Medicación para enfermedad previa
- Polvos anti-fúngicos
- Preservativos
- Sedantes
- Otros artículos para las necesidades previsibles, según el destino y la duración del viaje



MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO

DIRECCIÓN GENERAL
DE SALUD PÚBLICA

SUBDIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD EXTERIOR

Medicamentos y primeros auxilios

Paracetamol y/o ibuprofeno

Antibiótico oral (amoxicilina-clavulánico)

Pomada antibiótica (mupirocina)

Colirio antibiótico (tobramicina)

Pomada de hidrocortisona 1%

Pomada antifúngica (ketoconazol)

Antihistamínico (hidroxicina)

Sobres de rehidratación oral

Permetrina 1-1,5%

Liendreras

Crema de protección solar factor 15

Repelentes de insectos

Laxantes

Termómetro digital

Tiritas, gasas estériles, esparadrapos

Antiséptico cutáneo (clorhexidina)

Jeringuillas (5 y 10 cc)

Suero fisiológico en monodosis

Repelentes

- Se debe usar un repelente que contenga DEET 50% (*Relec extrafuerte, Goibi Xtrem antimosquitos tropical* (>2m).
- Otros: Icaridina 20% (*Autan Activo*. A partir de los 2 años) ó IR3535 (*Cusitrín antimosquitos infantil, Relec bálsamo infantil, Goibi antimosquitos infantil, Nutraisdín antimosquitos loción repelente, etc*).

Información para el Viajero

Fiebre Amarilla

¿Qué es la fiebre amarilla?

La fiebre amarilla es una enfermedad vírica infecciosa aguda de gravedad variable.

En el curso de la enfermedad puede aparecer fiebre, dolor muscular, dolor de cabeza, escalofríos, falta de apetito, náuseas y/o vómitos, ictericia, dolor abdominal, manifestaciones hemorrágicas, insuficiencia renal, hepática y muerte.

¿Cómo se adquiere?

Se adquiere por la picadura de mosquitos infectados que pican durante las horas del día. El virus de la fiebre amarilla infecta a las personas y a los monos.

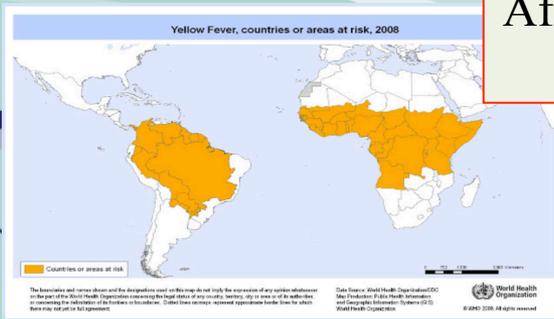
¿Cómo podemos prevenir esta enfermedad?

Con la vacunación y evitando las picaduras de los mosquitos. En algunos países la vacunación contra la fiebre amarilla es obligatoria para los viajeros.

¿Dónde hay riesgo?

En algunas áreas tropicales de Africa, centro y sur de América en zonas donde la fiebre amarilla es endémica, siendo el riesgo más elevado si se realizan desplazamientos por zonas boscosas y de jungla (ver mapa).

Africa, América del Sur y América Central.



Vacuna Fiebre Amarilla



Vacunación Obligatoria

Esta ficha es de carácter orientativo, si desea más información, no dude en solicitarla.

¿Quién debe vacunarse?

Los viajeros que se dirijan a zonas endémicas, y todos aquellos que se desplacen a países que exijan el Certificado Internacional de Vacunación como requisito de entrada. La indicación personalizada debe realizarse en un Centro de Vacunación Internacional.

¿Dónde me puedo vacunar?

En los Centros de Vacunación Internacional donde además le expedirán el Certificado Internacional de Vacunación o Profilaxis válido frente a la Fiebre Amarilla de por vida con la administración de una sola dosis, y con independencia de la fecha de administración de ésta.

¿Cuándo debo vacunarme?

Al menos 10 días antes del inicio del viaje.

¿Cuántas dosis son necesarias?

Una sola dosis por vía subcutánea o intramuscular.

¿Dosis de recuerdo?

La protección que confiere la administración de una única dosis de Fiebre Amarilla es para siempre.

«Si la vacunación contra la fiebre amarilla está contraindicada por razones médicas, es necesario llevar consigo una certificación médica de exención, expedida en los Centros de Vacunación Internacional».

¿Quién no debe vacunarse?

Debe contemplarse la contraindicación de la vacunación en las personas que han presentado hipersensibilidad a dosis anteriores, alergia a la proteína del huevo, inmunodeficiencia congénita o adquirida e infección por VIH sintomática, así como algunas otras patologías o tratamientos, que el médico debe conocer y valorar. Es necesario valorar el riesgo individual en el caso de niños menores de 9 meses y en las mujeres embarazadas.

¿Que reacciones pueden presentarse?

En algunas ocasiones pueden aparecer reacciones leves como febrícula, dolor muscular y dolor de cabeza, si la fiebre persiste más de 2 días o presenta algún síntoma debe consultar con su médico. adicional

Consulte con un
Centro de
Vacunación
Internacional

www.msssi.gob.es/cvi

901 400 100



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA GENERAL
DE SANIDAD Y CONSUMO

DIRECCIÓN GENERAL
DE SALUD PÚBLICA,
CALIDAD E INNOVACIÓN

SUBDIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD EXTERIOR

Es aconsejable que todos los viajeros tengan actualizado su calendario vacunal sistemático

Calendario de vacunación infantil de Andalucía 2017

Nacidos a partir del 1 de enero de 2017

2 meses	4 meses	11 meses	12 meses	15 meses
Difteria Tétanos Tos Ferina Polio Haemophilus b Hepatitis B (1) <hr/> Neumococo	Difteria Tétanos Tos Ferina Polio Haemophilus b Hepatitis B <hr/> Neumococo Meningococo C	Difteria Tétanos Tos Ferina Polio Haemophilus b Hepatitis B <hr/> Neumococo	Sarampión Rubeola Parotiditis <hr/> Meningococo C	Varicela
3 años	6 años	12 años	14 años	
Sarampión Rubeola Parotiditis <hr/> Varicela	Difteria Tétanos Tos Ferina Polio (2)	Papiloma humano <hr/> Meningococo C	Tétanos Difteria	

Para más información:

902 505 060/
955 54 50 60

www.juntadeandalucia.es/salud/vacunas

Hepatitis A

Esta ficha es de carácter orientativo, si desea más información, no dude en solicitarla.

¿Qué es la Hepatitis A?

La hepatitis A es una enfermedad viral aguda que cursa con aparición brusca de fiebre, malestar, náuseas y trastornos abdominales, seguido de ictericia. La infección en niños muy pequeños normalmente es leve o sin síntomas, en niños mayores aparecerían síntomas mientras que en adultos puede ser grave

¿Cómo se adquiere?

Se adquiere directamente a través de personas infectadas por vía fecal-oral, por contacto próximo o por el consumo de agua y alimentos contaminados.

¿Cómo podemos prevenir la Hepatitis A?

Con la administración de la vacuna a los viajeros que no han pasado la enfermedad, y adoptando todas las precauciones necesarias evitando el consumo de agua y alimentos potencialmente contaminados.

¿Dónde hay riesgo?

Aunque esta enfermedad se puede adquirir en cualquier lugar del mundo, corren riesgo elevado los viajeros no inmunes que van a países en desarrollo y se exponen a deficientes condiciones de higiene, saneamiento y control del agua de bebida (ver mapa, zonas con riesgo moderado o alto).



Distribución de la Hepatitis A
riesgo moderado o alto

Vacuna Hepatitis A

Esta ficha es de carácter orientativo, si desea más información, no dude en solicitarla.

- 🕒 **¿Quién debe vacunarse?**
Todos los niños y adultos jóvenes de países industrializados que no han pasado la enfermedad ni se han vacunado con anterioridad y se dirijan a zonas altamente endémicas. La indicación personalizada debe realizarse en un Centro de Vacunación Internacional
- 🕒 **¿Cuándo debo vacunarme?**
Iniciar la vacunación al menos 2 semanas antes de la partida.
- 🕒 **¿Cuántas dosis son necesarias?**
Dos dosis por vía intramuscular, la segunda dosis a los 6-12 meses de la dosis anterior.
- 🕒 **¿Dosis de recuerdo?**
Cada 10 años, aunque puede no ser necesaria.
- 🕒 **¿Quién no debe vacunarse?**
Como norma general las personas que presenten problemas médicos que contraindiquen la administración de esta vacuna y en concreto aquellas que han presentado hipersensibilidad a dosis anteriores.
- 🕒 **¿Qué reacciones pueden presentarse?**
Reacciones locales leves, dolor, enrojecimiento o hinchazón y sistémicas leves, dolor de cabeza, malestar, fiebre, náuseas.

«Las personas vacunadas deben adoptar precauciones para evitar el consumo de agua y alimentos potencialmente contaminados «

«Para los viajeros que pueden exponerse a la infección por virus de hepatitis A y hepatitis B, se puede administrar una vacuna combinada «

Consulte con un
Centro de
Vacunación
Internacional

www.msssi.gob.es/cvi

901 400 100



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA GENERAL
DE SANIDAD Y CONSUMO
DIRECCIÓN GENERAL
DE SALUD PÚBLICA,
CALIDAD E INNOVACIÓN

SUBDIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD EXTERIOR

Fiebre Tifoidea Oral

¿Qué es la Fiebre Tifoidea?

Es una infección bacteriana aguda causada por **Salmonella tphi**, que cursa con fiebre, dolor de cabeza, malestar, anorexia, insomnio, en adultos y en jóvenes es más frecuente el estreñimiento, es necesario el tratamiento para evitar las complicaciones, incluso la muerte. Determinadas personas pueden convertirse en portadores.

¿Cómo se adquiere?

Se adquiere a través del consumo de alimentos o aguas contaminadas (El marisco recogido en fondos contaminados por aguas residuales, constituye una fuente importante de infección), o mediante el contacto directo con heces contaminadas, o bien al tomar crudas las frutas y/o verduras fertilizadas con excrementos humanos, o por la leche y los productos lácteos contaminados. Las moscas pueden contaminar los alimentos.

¿Cómo podemos prevenir la Fiebre Tifoidea?

Adoptando todas las precauciones necesarias para evitar el consumo de agua y alimentos contaminados y con la administración de vacuna

¿Dónde hay riesgo?

Aunque esta enfermedad se puede adquirir en cualquier lugar del mundo, el riesgo para los viajeros es bajo, excepto en zonas del norte y oeste de África, en el Subcontinente Indio, Sur de Asia, algunos países de América del Sur y en aquellos destinos donde existan microorganismos resistentes a antibióticos (ver mapa).

El riesgo está asociado a las malas condiciones higiénicas en relación con la preparación y manipulación de los alimentos, con el control de la calidad del agua de bebida y con aquellos lugares donde la eliminación de aguas residuales no se controla.



Distribución de la Fiebre Tifoidea Oral



Vacuna Fiebre Tifoidea Oral

Esta ficha es de carácter orientativo, si desea más información, no dude en solicitarla.

- ❶ **¿Quién debe vacunarse?**
Los viajeros que se dirijan a zonas de alto riesgo. La indicación personalizada debe realizarse en un Centro de Vacunación Internacional
- ❷ **¿Cuándo debo vacunarme?**
Al menos 2 semana antes del inicio del viaje.
- ❸ **¿Cuántas dosis son necesarias?**
Tres dosis por vía oral, en tres días alternos.
- ❹ **¿Dosis de recuerdo?**
Cada 3 años si el riesgo continua.
- ❺ **¿Quién no debe vacunarse?**
Como norma general aquellas personas que presenten problemas médicos que contraindiquen la administración de esta vacuna, así como las personas que puedan tener contraindicaciones a los componentes de la vacuna.

El intervalo mínimo entre la administración de la última dosis de la vacuna y la toma de antibióticos, sulfamidas y los medicamentos antipalúdicos debe ser de 1 semana.

«La vacuna protege frente al riesgo de infección relacionado con la *Salmonella typhi*, pero no protege frente a otras especies de *Salmonellas*»

«Las personas vacunadas deben adoptar precauciones para evitar el consumo de alimentos y agua potencialmente contaminados»

Consulte con un
Centro de
Vacunación
Internacional

www.msssi.gob.es/cvi

901 400 100



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA GENERAL
DE SANIDAD Y CONSUMO
DIRECCIÓN GENERAL
DE SALUD PÚBLICA,
CALIDAD E INNOVACIÓN

SUBDIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD EXTERIOR

Cólera

¿Qué es el cólera?

El cólera es una enfermedad bacteriana intestinal aguda, causada por el **Vibrio cholerae**. En los casos leves, produce diarrea, mientras que en los graves aparece bruscamente diarrea acuosa profusa con náuseas y vómitos, dando lugar rápidamente a una grave deshidratación que si no se trata, puede producir la muerte.

¿Cómo se adquiere?

Se adquiere a través de la ingestión de agua y/o alimentos contaminados directa o indirectamente por heces o vómitos de personas infectadas. Afecta sólo a las personas.

¿Cómo podemos prevenir esta enfermedad?

Evitando el consumo de agua, bebidas y alimentos contaminados. En determinadas circunstancias puede estar indicada la vacunación

¿Dónde hay riesgo?

El cólera se presenta principalmente en países pobres con saneamientos inadecuados y carencia de agua de bebida controlada, así como en países afectados por guerras y donde las infraestructuras pueden haber quedado destruidas. El riesgo para viajeros internacionales en general es bajo si se adoptan unas sencillas medidas de precaución, incluso en aquellos países donde se producen brotes epidémicos (ver mapa). El riesgo es más alto en personas dedicadas a la ayuda humanitaria que se desplazan a zonas de desastre y en campamentos de refugiados.

«El viajero debe llevar consigo sales de rehidratación oral para combatir la deshidratación en caso de diarrea severa».



Distribución del Cólera

Vacuna Cólera

¿Quién debe vacunarse?

Dada la relativa efectividad de la vacuna y que las medidas preventivas de carácter higiénico sanitario son la herramienta básica para la prevención de esta enfermedad, solamente está indicada la vacunación en viajeros con alto riesgo, sanitarios y personal de ayuda humanitaria a zonas endémicas y en estrecho contacto con la población. La indicación personalizada debe realizarse en un Centro de Vacunación Internacional

¿Dónde me puedo vacunar?

En los Centros de Vacunación Internacional.

¿Cuándo debo vacunarme?

Al menos tres semanas antes del inicio del viaje.

¿Cuántas dosis son necesarias?

Dos dosis, por vía oral con intervalo de por lo menos una semana para adultos y niños mayores de 6 años.

¿Quién no debe vacunarse?

Como norma general aquellas personas que presenten problemas médicos que contraindiquen la administración de esta vacuna y en concreto aquellas personas que han presentado hipersensibilidad a dosis anteriores.

¿Que precauciones se deben tener?

Se debe evitar tomar alimentos 2 horas antes y 1 hora después de la vacunación.

« No se exige la vacuna del cólera como condición de entrada en ningún país »

Consulte con un
Centro de
Vacunación
Internacional

www.msssi.gob.es/cvi

901 400 100



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA GENERAL
DE SANIDAD Y CONSUMO

DIRECCIÓN GENERAL
DE SALUD PÚBLICA,
CALIDAD E INNOVACIÓN

SUBDIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD EXTERIOR



Prevención del Paludismo o Malaria

Riesgo de malaria

Tipo de prevención

	Riesgo de malaria	Tipo de prevención
Tipo A	Riesgo muy limitado de transmisión de paludismo	Sólo prevención de las picaduras de mosquitos
Tipo B	Riesgo de paludismo sólo por <i>P.vivax</i>	Prevención de las picaduras de mosquitos y quimioprofilaxis con <i>cloroquina</i> (a)
Tipo C	Riesgo de transmisión de paludismo por <i>P. falciparum</i> y resistencia a la <i>cloroquina</i> y <i>sulfadoxina/pirimetamina</i>	Prevención de las picaduras de mosquitos y quimioprofilaxis con <i>atovuona+ proguanil</i> , o <i>doxiciclina</i> o <i>mefloquina</i> (la elección está en función de los efectos secundarios comunicados y de las contraindicaciones)
Tipo D	Riesgo de paludismo por <i>P. falciparum</i> , en combinación con múltiple resistencia a medicamentos antipalúdicos, (b)	Prevención de las picaduras de mosquitos y <i>mefloquina</i> o <i>doxiciclina</i> o <i>atovaquone/proguanil</i> (selecciónese en función de la pauta de resistencia notificada, efectos secundarios comunicados y contraindicaciones) (a) (b)

- (a) Alternativamente, los viajes a zonas rurales de bajo riesgo de infección de malaria, la prevención frente a las picaduras de mosquito puede combinarse con un tratamiento de reserva.
- (b) En determinadas áreas con multiresistencia a fármacos, la quimioprofilaxis con *mefloquina* no está ampliamente recomendada. En el presente, esto incluye a Camboya, Sudeste de Myanmar y Tailandia.

Prevención del DENGUE, ZIKA y CHIKUNGUNYA

- Son transmitidas por los mismos mosquitos del género *Aedes*, comparten algunos signos clínicos, y pueden ser no diagnosticadas en aquellos lugares donde ambas están presentes.
- ***El Dengue*** es transmitido por el mosquito "*Aedes Aegypti*", que pica durante las **horas diurnas** y la enfermedad es causada por el virus del *Dengue*, del que existen 4 serotipos diferentes. No se produce transmisión directa de persona a persona.
- Los monos actúan como huésped reservorio en el Sudeste Asiático y en África Occidental.
- El *dengue* está extendido por regiones tropicales y subtropicales de América Central y del Sur, el Sudeste y Sur de Asia, así como en África. El riesgo es inferior por encima de 1.000 metros de altitud.
- Existe un riesgo significativo para los viajeros en áreas donde es endémico y en áreas afectadas por epidemias de *dengue*.
- No existe ninguna profilaxis. ***Los viajeros deben adoptar medidas para evitar las picaduras de mosquitos tanto durante el día como durante el atardecer***, en aquellas zonas donde hay *dengue*.

Prevención del DENGUE, ZIKA y CHIKUNGUNYA

- **El Chikungunya** es transmitido por mosquitos del género *Aedes* (el más competente es el mosquito "***Aedes albopictus***" o **mosquito tigre**) y era endémica en África, Sudeste Asiático y Subcontinente Indio. Desde enero de 2013 ha emergido en la región de Las Américas, extendiéndose desde las islas del Caribe a Centro y Sudamérica.
- Es una enfermedad viral caracterizada por fiebre alta (39°C) e intenso dolor articular y muscular.
- En España se producen casos importados en viajeros internacionales procedentes de zonas endémicas. También está presente en España el mosquito *Aedes albopictus*, lo que haría posible una transmisión autóctona.
- Existe un riesgo significativo para los viajeros a áreas donde es endémico y a áreas afectadas por epidemias de *Chikungunya*.
- No existe ninguna profilaxis. **Los viajeros deben adoptar medidas para evitar las picaduras de mosquitos tanto durante el día como durante el atardecer**, en aquellas zonas donde haya *Chikungunya*.



**ATENÇÃO! TUDO
QUE ACUMULE
ÁGUA É FOCO DE
MOSQUITO.**



UM MOSQUITO NÃO É MAIS FORTE QUE UM PAÍS INTEIRO.



#ZIKAZERO

Situación sanitaria por países

- <http://www.mssi.gob.es/profesionales/saludPaises.do>

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

SERVICIOS AL CIUDADANO @ SEDE ELECTRÓNICA

Castellano

ORGANIZACIÓN INSTITUCIONAL SANIDAD SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

participación pública en proyectos normativos

Home / Profesionales

SANIDAD

Ciudadanos
Profesionales
Biblioteca y Publicaciones
Portal Estadístico del SNS

La salud también viaja

Situación sanitaria por países

País:



HONDURAS



VACUNAS EXIGIDAS

Se exige certificado de vacunación contra la Fiebre Amarilla (2015) a los viajeros mayores de 1 año procedentes de países con riesgo de transmisión de la fiebre amarilla y a aquellos viajeros que hay realizado tránsitos de más de 12 horas en aeropuertos de países con riesgo de transmisión de fiebre amarilla (con la adición de Santo Tomé y Príncipe y con la excepción de Sudán del Sur en África y Panamá y Tobago en Sudamérica). Recomendaciones de vacunación contra la fiebre amarilla: No. El certificado de vacunación frente a la fiebre amarilla es válido de por vida si se administra diez días antes del viaje.

VACUNAS RECOMENDADAS

Es conveniente tener actualizado el calendario oficial de vacunaciones. Pueden ser recomendables algunas vacunas, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada en cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados.

Paludismo

El riesgo de paludismo (2015) por *P. vivax* es del 79%, *P. falciparum* es del 20% e infecciones mixtas. El riesgo por *P. vivax* es alto en las provincias de Gracias a Dios y Colón, moderado en las provincias de Atlántida, El Paraíso, Olancho y Yoro. El riesgo de transmisión de *P. falciparum* es alto en Gracias a Dios y también se han notificado algunos casos en Colón, Olancho y Yoro.

Prevención recomendada : **B** .

BOLIVIA

VACUNAS EXIGIDAS

Se exige certificado de vacunación contra la Fiebre Amarilla (2014) a los viajeros mayores de 1 año procedentes de países con riesgo de transmisión de la fiebre amarilla y a aquellos viajeros que hayan realizado tránsitos de más de 12 horas en aeropuertos de países con riesgo de transmisión de fiebre amarilla. Recomendaciones de vacunación contra la fiebre amarilla: Sí. Se recomienda a todos los viajeros a partir de 9 meses de edad que viajen a la siguiente zona este de los Andes a altitudes por debajo de los 2.300 m: la totalidad de los departamentos de Beni, Pando, y Santa Cruz, y las áreas indicadas de Chuquisaca, Cochabamba, La Paz y Tarija. No se recomienda a viajeros cuyo itinerario se limite a áreas de altitud superior a 2.300 m y otras áreas no listadas anteriormente, incluyendo las ciudades de la Paz y Sucre.

VACUNAS RECOMENDADAS

Es conveniente tener actualizado el calendario oficial de vacunaciones. Pueden ser recomendables otras vacunas, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada en cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados.

Paludismo

Existe riesgo de paludismo -predominantemente por *P. vivax* (94%)- todo el año en todo el país por debajo de 2.500 metros de altitud. Existe paludismo por *P. Falciparum*, en Santa Cruz y en los departamentos del norte de Beni y Pando, especialmente en las localidades de Guayaramerín y Riberalta. Se ha notificado resistencia del *P. falciparum* a la cloroquina y la sulfadoxina-pirimetamina.

Prevención recomendada en las zonas de riesgo : **B** ; en Beni, Pando y Santa Cruz: **C** .

PERÚ

VACUNAS EXIGIDAS

Ningún requisito de vacunación para los viajeros internacionales. Recomendaciones de vacunación contra la fiebre amarilla (2015): Sí. Recomendada para los viajeros a partir de 9 meses de edad que se dirijan a las áreas siguientes por debajo de 2.300 metros de altitud: todas las regiones del Amazonas, Loreto, Madre de Dios, San Martín, Ucayali, Puno, Cuzco; Junín, Pasco y Huánuco, y áreas indicadas de las regiones siguientes: noreste de Ancash; norte de Apurímac; norte y noreste de Ayacucho; norte y este de Cajamarca; noroeste, norte y noreste de Cuzco; norte de Huancavelica; norte, parte central y este de Huánuco; norte y este de Junín; este de La Libertad; parte central y este de Pasco; este de Piura. Generalmente no recomendada ((La vacunación contra la fiebre amarilla está generalmente no recomendada en áreas donde el riesgo de exposición es bajo. Sin embargo, la vacunación debe considerarse en aquel pequeño subgrupo de viajeros que tiene un riesgo de exposición aumentado (por Ej.: viaje de larga duración, amplia exposición a mosquitos, imposibilidad de evitar la picadura de mosquito). Cuando se considere la vacunación cualquier viajero debe tener en cuenta el riesgo de infectarse con el virus de la fiebre amarilla, los requisitos de entrada de cada país y los factores de riesgo individual para desarrollar un efecto adverso grave a la vacuna (Ej.: edad, estado inmune).) para viajeros cuyo itinerario se limite a las áreas siguientes del oeste de los Andes: la totalidad de las regiones de Lambayeque y Tumbes y las áreas indicadas del oeste de Piura y parte centro-oeste de Cajamarca. No recomendada para viajeros cuyo itinerario se limite a las áreas siguientes: todas aquellas por encima de 2300 m de altitud, áreas al oeste de los Andes no mencionadas anteriormente y las ciudades de Cuzco y Lima, Machu Picchu, y el camino Inca.

PERÚ (II)

VACUNAS RECOMENDADAS

Es conveniente tener actualizado el calendario oficial de vacunaciones. Pueden ser recomendables otras vacunas, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada en cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados.

Paludismo

El riesgo de paludismo (2015) -*P. vivax* (84%), *P. falciparum* (16%)- existe todo el año en áreas rurales de altitud por debajo de los 2.000 metros. Hay riesgo alto en 32 distritos, concentrados en los departamentos de: Ayacucho, Cuzco, Junin y Loreto. El 99% de los casos comunicados por *P. falciparum* son de Loreto, departamento situado en la Amazonia, el cual también alberga 19 de los distritos de más alto riesgo del país. Se ha notificado *P. vivax* resistente a la cloroquina.

Prevención recomendada en zonas de riesgo de *P. vivax*: **B** ; en el departamento de Loreto: **C** .

ECUADOR

VACUNAS EXIGIDAS

Se exige certificado de vacunación contra la Fiebre Amarilla (2015) a los viajeros mayores de 1 año procedentes de países con riesgo de transmisión de la fiebre amarilla. Se exige que los nativos y residentes en Ecuador dispongan del certificado de vacunación al salir hacia una zona con riesgo de transmisión de la fiebre amarilla. Recomendaciones de vacunación contra la fiebre amarilla: Sí. Recomendada para todos los viajeros a partir de 9 meses de edad que viajen a las siguientes provincias del este de los Andes a altitudes por debajo de los 2300m: Morona-Santiago, Napo, Orellana, Pastaza, Sucumbios y Zamora-Chinchipe. Generalmente no recomendada (La vacunación contra la fiebre amarilla está generalmente no recomendada en áreas donde el riesgo de exposición es bajo. Sin embargo, la vacunación debe considerarse en aquel pequeño subgrupo de viajeros que tiene un riesgo de exposición aumentado (por Ej.: viaje de larga duración, amplia exposición a mosquitos, imposibilidad de evitar la picadura de mosquito). Cuando se considere la vacunación cualquier viajero debe tener en cuenta el riesgo de infectarse con el virus de la fiebre amarilla, los requisitos de entrada de cada país y los factores de riesgo individual para desarrollar un efecto adverso grave a la vacuna (Ej.: edad, estado inmune.) para viajeros cuyo itinerario se limite a las siguientes provincias del oeste de los Andes y a altitudes por debajo de los 2300m: Esmeraldas, Guayas, Los Rios, Santa Helena, Santo Domingo de los Tsáchilas y áreas indicadas de Azuay, Bolivar, Canar, Carchi, Chimborazo, Cotopaxi, El Oro, Imbabura, Loja, Pichincha y Tungurahua. No se recomienda a aquellos viajeros cuyo itinerario se limite a todas las áreas por encima de 2300 m de altitud, las ciudades de Guayaquil y Quito, y las islas Galápagos. El certificado de vacunación frente a la fiebre amarilla es válido de por vida.

VACUNAS RECOMENDADAS

Es conveniente tener actualizado el calendario oficial de vacunaciones. Pueden ser recomendables otras vacunas, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada en cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados.

GUATEMALA

VACUNAS EXIGIDAS

Se exige certificado de vacunación contra la Fiebre Amarilla (2015) a los viajeros mayores de 1 año de edad procedentes de países con zonas con riesgo de transmisión de la fiebre amarilla y a aquellos viajeros que hayan transitado más de 12 horas por aeropuertos de países con riesgo de transmisión de fiebre amarilla. Recomendaciones de vacunación contra la fiebre amarilla: No. El certificado de vacunación frente a la fiebre amarilla es válido de por vida.

VACUNAS RECOMENDADAS

Es conveniente tener actualizado el calendario oficial de vacunaciones. Pueden ser recomendables otras vacunas, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada en cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados.

Paludismo

Existe riesgo de paludismo (2015) -predominantemente por *P. vivax*- por debajo de 1.500 metros de altitud durante todo el año. Existe un riesgo moderado en los departamentos de Escuintla e Izabal y bajo riesgo en Alta Verapaz, Baja Verapaz, Chiquimala, Petén, Suchitepéquez y Zacapa.

Prevención recomendada en las zonas de riesgo: **B** .

COSTA RICA

VACUNAS EXIGIDAS

Se exige certificado de vacunación contra la Fiebre Amarilla (2015) a los viajeros de más de 9 meses de edad procedentes de zonas con riesgo de transmisión de la fiebre amarilla (con excepción de Burundi, Chad, Congo, Costa de Marfil, Etiopía, Guínea-Bissau, Guinea Ecuatorial, Kenia, Mali, Mauritania, Níger, República Centroafricana, Ruanda, Senegal, Sudán del Sur, Togo y Uganda en África; Argentina, Guyana, Panamá, Paraguay, Surinam y Trinidad y Tobago en Sudamérica), y a aquellos viajeros que hayan realizado tránsitos de más de 12 horas en aeropuertos de países con riesgo de transmisión de fiebre amarilla. Recomendaciones de vacunación contra la fiebre amarilla: No. El certificado de vacunación frente a la fiebre amarilla es válido de por vida.

VACUNAS RECOMENDADAS

Es conveniente tener actualizado el calendario oficial de vacunaciones. Pueden ser recomendables otras vacunas, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada en cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados.

Paludismo

El riesgo de paludismo -casi exclusivamente por *P. vivax*- existe todo el año en la provincia de Limón, con el riesgo mayor en el Cantón de Matina. No existe riesgo de transmisión de paludismo o es insignificante en los demás cantones del país.

Prevención recomendada en zonas de riesgo: **A** .

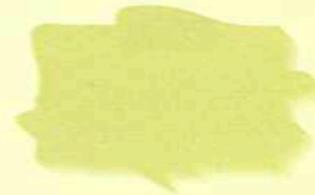
Durante el viaje



- *Riesgos relacionados con alimentos y bebidas..*
- *Riesgos relacionados con el entorno*
- *Higiene personal*
- *Enfermedades de transmisión sexual*
- *Drogas y viajes*



Cuidado con los alimentos y las bebidas durante el viaje



Consejos básicos

- **Lavarse las manos con frecuencia, sobre todo antes y después de comer, manipular alimentos, ir al baño, etc.**
- **Beber agua embotellada o debidamente tratada, las bebidas calientes y refrescos embotellados son más seguros.**
- **No tomar hielo que no haya sido preparado con agua segura.**
- **Consumir solo leche envasada y derivados lácteos debidamente higienizados.**
- **Las comidas deben estar suficientemente cocinadas y servirse calientes.**
- **Evitar consumir pescado y marisco crudo, existen países en los que algunas especies pueden ser peligrosas incluso aunque estén cocinadas.**
- **Precaución con las salsas y preparados que contengan huevos crudos.**
- **La fruta debe ser pelada personalmente y las verduras no deben comerse crudas, las ensaladas pueden ser peligrosas.**
- **Cuidado con la repostería y los helados ya que pueden ser origen de enfermedades.**
- **Evitar la comida de los vendedores callejeros.**



**Los alimentos
¡cocinados, pelados o
no tomados!**



MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO

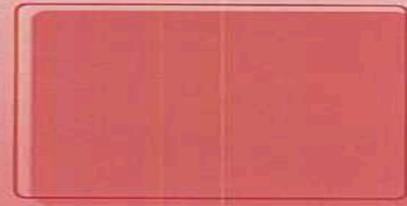
DIRECCIÓN GENERAL
DE SALUD PÚBLICA

SUBDIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD EXTERIOR





Prevención de los riesgos relacionados con el entorno



Recomendaciones

- **Cuidado con las radiaciones solares:**
 - **Se aconseja el uso de sombrero y gafas de sol.**
 - **Es conveniente utilizar cremas de protección con filtro solar.**
- **Si el calor y la humedad son excesivos se deben beber líquidos en abundancia.**
- **Utilizar prendas de vestir amplias y de tejidos naturales. No andar descalzo y usar calzado cerrado.**
- **Es importante adoptar las medidas necesarias para protegerse contra las picaduras de los insectos. No olvidar sacudir la ropa de cama y de vestir antes de utilizarla.**
- **Evitar el contacto con animales desconocidos.**
- **Evitar el baño en ríos y lagos. Solamente son seguras las piscinas con agua clorada.**
- **Los ascensos a alta montaña se deben programar y realizar de forma gradual para evitar los síntomas del Mal de Altura.**
- **Extremar las medidas de precaución para evitar los accidentes de tráfico.**

Consulte al menos un mes antes de su viaje con un Centro de Vacunación Internacional



Después del viaje

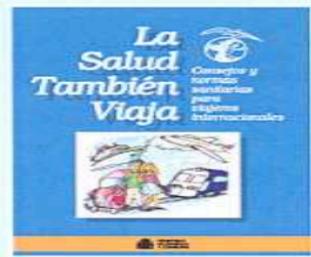


Informe a su médico del viaje realizado
en los **12 meses** posteriores al mismo



La Salud También Viaja

Consejos y normas sanitarias para viajeros internacionales



Antes del viaje

Preparación:

- visita al médico
- precauciones especiales en edades de riesgo
- convenios sanitarios
- ropa y calzado
- botiquín

Vacunaciones recomendadas:

- tétanos, difteria, hepatitis A, fiebre tifoidea, meningitis meningocócica, ...

Vacunación obligatoria:

- **fiebre amarilla**

Paludismo:

- conciencia del riesgo
- evitar las picaduras de mosquitos
- tomar la quimioprofilaxis recomendada
- conocer la importancia del diagnóstico y tratamiento precoz

Durante el viaje

Riesgos relacionados con los alimentos y bebidas

Higiene personal

Enfermedades de transmisión sexual

Riesgos relacionados con el entorno

- sol, calor, humedad, alergias
- insectos
- animales
- accidentes
- baños
- altitud
- jet lag

Después del viaje

- si necesita acudir al médico, infórmele que ha realizado un viaje internacional

si sigue los consejos es probable que realice y termine felizmente el viaje



MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

SUBDIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD EXTERIOR