

Guía de Bolsillo

SALUD DEL VIAJERO



**Organización
Panamericana
de la Salud**

Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud



**MINISTERIO
"SALUD PÚBLICA
BIENESTAR SOCIAL"**
PRESIDENCIA
"REPÚBLICA
"PARAGUAY



Guía de Bolsillo

SALUD DEL VIAJERO



2013

A background image showing the silhouettes of several people walking in a line, overlaid with a semi-transparent blue horizontal band.

1. Introducción

El flujo internacional de personas, bienes y mercaderías es cada vez mayor, aumentando el riesgo de transmisión de enfermedades entre habitantes de regiones geográficamente distantes del planeta. El Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social busca proteger la salud del viajero que sale o llega al país así como a aquellos que se encuentran en tránsito en aeropuertos y áreas fronterizas, monitoreando la seguridad sanitaria de las personas y productos que entran al país.

Para evitar la transmisión de enfermedades infecciosas en viajes internacionales es imprescindible la colaboración del viajero responsable y atento a los riesgos a los cuales se expone y a los riesgos que él puede representar para otros. En esta Guía, Ud. encontrará orientaciones importantes para proteger su salud y colaborar con el Ministerio de Salud adecuándose a las exigencias sanitarias internacionales.



2. Preparación del Viaje

- Antes de viajar es importante conocer los cuidados de la salud que deben ser tomados. Consulte a su médico, principalmente si tiene alguna enfermedad.
- Si tiene una enfermedad infecciosa aguda, evite viajar.
- Sólo utilice medicamentos prescritos por un médico. Obtenga la receta y adquiéralos en cantidad suficiente para todo el viaje, debido a que puede ser difícil tanto adquirirlos en otros países como ingresar a otros países con medicamentos en el equipaje, sin las recetas médicas respectivas.
- Considere la posibilidad de adquirir un seguro de salud internacional.



3. Vacunas

Antes de salir asegúrese de los requisitos de vacunación en su lugar de destino.

3.1. *Fiebre Amarilla:*

De acuerdo al Reglamento Sanitario Internacional (2005), la única vacuna que puede exigirse a viajeros es la vacunación frente a la Fiebre Amarilla. Varios países exigen a los viajeros procedentes de Paraguay, un certificado internacional de vacunación contra la Fiebre Amarilla. Asimismo, el Paraguay puede exigir para su entrada al país, el certificado de vacunación contra la fiebre amarilla a los viajeros mayores de un año de edad procedentes de países con casos de esta enfermedad. En caso de presentar documento de exención por razones médicas, se podrá exigir al viajero que informe a la autoridad competente de la apa-

rición de fiebre y podrá ser sometido a observación.

La vacuna contra la Fiebre Amarilla debe ser aplicada al menos 10 días antes del viaje. Está disponible en Puesto de Vacunación Internacional de la XVIII Región Sanitaria. Brasil e/ Fulgencio R. Moreno y Manuel Domínguez. Teléfono: 206.160 – 203094.

3.2. *Poliomielitis, Sarampión y Rubéola:*

El Paraguay, se encuentra libre de circulación de virus de la poliomiélitis desde el año 1985, del virus del sarampión desde el año 1998 y de la rubeola desde 2004. Sin embargo, la situación epidemiológica en varios países de otras regiones representa un riesgo de re-introducción en el Paraguay de estos virus. Así en Europa Occidental, varios países presentan circulación importante del virus del sarampión y países de África presentan circulación de los virus del sarampión y la poliomiélitis.

En tal sentido, es fundamental la vacunación contra el sarampión y la rubéola para reducir el riesgo de reintroducir los virus de estas enfermedades ya eliminadas de Paraguay. La OPS recomienda que cualquier residente de las Américas que tenga intenciones de viajar a otras regiones del mundo deba estar protegido contra el sarampión y a la rubéola antes de su partida (http://www2.paho.org/hq/dmdocuments/2011/alertas_epi_2011_28_abril_brotes_rubeola_saramp.pdf).

El Ministerio de Salud, recomienda que toda persona que reside en Paraguay y viajará al extranjero tenga al menos una dosis de la vacuna Sarampión – Rubeola (SR), y aquellos que viajarán a países endémicos (África y Sur de Asia) deberán estar vacunados contra la Poliomiелitis (Sabin).

3.3. Otras vacunas:

Asimismo, asegúrese de tener al día el calendario de vacunación regular del Programa Ampliado de Inmunizaciones dependiente del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

Otras vacunas también podrán ser recomendadas, de acuerdo al riesgo del lugar de destino. Para ello puede acudir al Puesto de Vacunación Internacional de la XVIII Región Sanitaria. Brasil e/Fulgencio R. Moreno y Manuel Domínguez. Teléfono: 206.160 – 203094.

Recordar que las vacunas en general requieren de un periodo, que varía entre 10 días a 6 semanas, para alcanzar la protección esperada, por lo cual deben ser aplicadas con la debida antelación.



4. Durante el viaje

Si durante el viaje, aún dentro de la aeronave, barco o transporte terrestre, presenta una alteración del estado de salud, comuníquela la situación al equipo de a bordo, quienes tomarán las medidas necesarias y alertarán de la situación a los servicios de control sanitario de los puntos de entrada.

En viajes prolongados, las personas susceptibles a presentar una trombosis venosa por enfermedades asociadas como varices, etc, deben procurar caminar, movilizarse y realizar ejercicios, así como también ingerir líquidos en bastante cantidad y evitar ingerir bebidas alcohólicas.

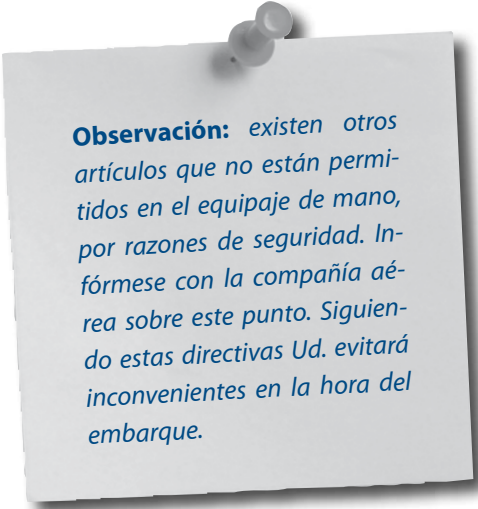
El ingreso de **medicamentos** en algunos países podrá estar sujeto a fiscalización sanitaria, por lo que deben estar acompañados de la prescripción médica. Recuerde llevar

los medicamentos (de preferencia en el equipaje de mano) en cantidad necesaria para todo el viaje. Se recomienda que los medicamentos sean mantenidos en su caja original de manera a facilitar su identificación en caso necesario.

Esté atento al volumen individual de los recipientes, teniendo en cuenta que las normas de seguridad para viajes aéreos, solamente permiten llevar en el equipaje de mano:

- mamaderas y alimentos industrializados para niños pequeños, en caso de que estos se encuentren viajando.
- medicamentos esenciales acompañados de su prescripción (receta médica con el nombre del pasajero).
- medicamentos que no necesitan de prescripción o receta médica: colirio, solución fisiológica para lentes de contacto, etc. (con un volumen hasta 100ml);
- insulina y líquidos especiales o gel, para pasajeros diabéticos, acompañados de

- receta médica (con un volumen que no exceda de 148 ml);
- cosméticos sólidos (labiales, protector labial, desodorante a bolilla), etc;



Observación: existen otros artículos que no están permitidos en el equipaje de mano, por razones de seguridad. Infórmese con la compañía aérea sobre este punto. Siguiendo estas directivas Ud. evitará inconvenientes en la hora del embarque.



5. En el país Extranjero

5.1. *Enfermedades Transmitidas por Agua y Alimentos:*

Un problema común durante el viaje es la diarrea causada por la ingestión de alimentos o agua contaminados. Esté siempre atento a la naturaleza y a la calidad de los alimentos que consume, así como aquellos que ofrece a los niños.

5.1.1. *¿Qué hacer en caso de presentar diarrea?*

La mayoría de los episodios de diarrea se curan espontáneamente y desaparecen en unos días. La diarrea se puede asociar con náuseas y vómitos, con fiebre o sin ella. **Lo importante es evitar la deshidratación. Asegúrese siempre de beber líquidos en cantidad suficiente**, en especial cuando viaja a climas cálidos. Esto es extremadamente importante en el caso de los niños.

Un niño que se está deshidratando puede estar inquieto o irritable, mostrarse sumamente sediento, tener los ojos hundidos o la piel seca con escasa elasticidad; si es así, se debe buscar atención médica inmediata.

Asimismo, si las deposiciones son muy frecuentes, muy líquidas o contienen estrías sanguinolentas, se debe buscar atención médica.

5.1.2. *Observe las medidas básicas de higiene y las siguientes recomendaciones:*

Cinco Claves para la Inocuidad de Alimentos¹

a. Mantenga la limpieza

Lávese las manos con frecuencia y siempre antes de manipular o consumir alimentos. Los microorganismos peligrosos se distribuyen ampliamente en la tierra, el agua, los animales y las personas, y se pueden trasladar a los alimentos a través de las manos.

¹ Adaptado de la estrategia mundial de la OMS «Cinco claves para la inocuidad de los alimentos»

Tenga esto en cuenta cuando visite mercados y toque alimentos crudos, en especial carne cruda; lávese las manos después de manipular estos alimentos. En estos mercados a menudo hay animales vivos que transmiten distintas enfermedades, entre ellas la gripe aviar. Por lo tanto, no los toque y evite todo contacto estrecho con estos animales.

b. Consuma alimentos completamente cocidos

En general, **compruebe que los alimentos que va a consumir estén completamente cocidos y se mantengan calientes.**

En especial, evite los mariscos crudos, la carne de ave o productos avícolas que todavía tenga color rosado o cuyo jugo sea rosado, huevos poco cocinados y la carne picada o las hamburguesas que no estén completamente cocidas, porque todos contienen bacterias dañinas. La cocción adecuada mata a los microorganismos peligrosos y es uno de

los métodos más eficaces para garantizar la salubridad de los alimentos. Sin embargo, es esencial que toda la comida esté completamente cocida, es decir que no queden partes que no hayan estado a 70° C.

c. Separe los alimentos crudos y cocidos

Cuando compre alimentos a los vendedores callejeros o coma en bufés de hoteles y restaurantes, compruebe que los alimentos cocidos no estén en contacto con alimentos crudos que puedan contaminarlos. No consuma alimentos crudos, salvo frutas y verduras que se puedan pelar. Los platos que contienen huevos crudos o poco cocinados, como la mayonesa casera, algunas salsas y algunos postres (por ejemplo, una mousse) pueden ser peligrosos. Los alimentos crudos pueden contener microorganismos dañinos y contaminar los alimentos cocidos por contacto directo. De esta manera, se podrían volver a introducir bacterias que causan enfermedades en alimentos ya cocidos y salubres.

d. Conserve los alimentos a temperaturas seguras

Los alimentos cocidos que se mantienen a temperatura ambiente durante algunas horas son otra fuente importante de enfermedades de transmisión alimentaria. **No consuma estos alimentos en bufés, mercados, restaurantes ni puestos de comida callejeros si no ve que se los mantiene calientes, refrigerados o en hielo.**

Los microorganismos se pueden multiplicar rápidamente en los alimentos que se mantienen a temperatura ambiente. Si se mantienen refrigerados o en hielo (a temperaturas inferiores a los 5° C) o extremadamente calientes (a temperaturas superiores a los 60°) se disminuye o detiene el crecimiento de microorganismos.

e. Consuma agua y alimentos salubres

Los helados, el agua, el hielo y la leche cruda se pueden contaminar fácilmente con

microorganismos peligrosos o sustancias químicas si están elaborados con ingredientes contaminados. Si tiene dudas, no los consuma. **Pele todas las frutas y verduras si va a comerlas crudas.** No coma las que tienen la cáscara dañada porque en los alimentos dañados o enmohecidos se pueden formar compuestos químicos tóxicos. Las verduras de hoja (ensaladas verdes) pueden contener microorganismos peligrosos difíciles de eliminar. Si no está seguro de las condiciones de higiene de estos vegetales, no los consuma.

Para beber, el agua embotellada es la opción menos arriesgada si tiene acceso a ella. De todos modos, revise el cierre inviolable para comprobar que no haya sido alterado. Cuando tenga dudas sobre la salubridad del agua, hiérvala adecuadamente. Esto matará todos los microorganismos peligrosos. Si no fuera posible trate el agua disponible con Hipoclorito de sodio al 2,5%, colocando 2 gotas en 1 litro de agua y aguardando por

30 minutos antes de consumir. Las bebidas embotelladas o envasadas de otro modo por lo general se pueden beber sin riesgo. Evite adicionar hielo en las bebidas.


5.2. Enfermedades transmitidas por mosquitos y garrapatas:

Existe un número importante de insectos que pueden transmitir enfermedades al hombre como el dengue, la fiebre amarilla, la malaria, etc.

En estos casos:

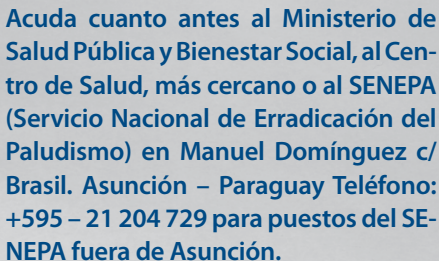
- Utilice ropas que protejan contra picaduras de insectos: camisas de mangas largas, pantalones y zapatos cerrados.
- Aplique repelente a base de DEET (dietil-toluamida) a ser posible a una concentración del 30% en las áreas expuestas de piel, cada 3 a 4 horas. El uso de repelente está contraindicado para niños menores de 2 meses de edad;

- Antes de dormir tome un baño para remover el residuo de todos los productos aplicados sobre la piel;
- Prefiera hoteles u hospedajes que posean aire acondicionado o tela metálica en las ventanas y utilice mosquitero para dormir.
- Consultar al médico por lo menos 10 días antes del viaje para recibir profilaxis contra la malaria o la indicación de la vacuna contra fiebre amarilla, en caso de ser necesario.



El Paraguay se encuentra en un proceso de certificación de la eliminación de la malaria. Si usted va a visitar algún país con circulación de malaria y durante su viaje o al regreso presenta los siguientes síntomas:

Fiebre de 38°C o más y escalofríos, dolor de cabeza, dolor de músculos y articulaciones, vómitos.



Acuda cuanto antes al Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, al Centro de Salud, más cercano o al SENEPA (Servicio Nacional de Erradicación del Paludismo) en Manuel Domínguez c/ Brasil. Asunción – Paraguay Teléfono: +595 – 21 204 729 para puestos del SENEPA fuera de Asunción.

5.3. Enfermedades transmitidas por otros animales:

Algunas especies de aves y mamíferos también pueden transmitir enfermedades infecciosas, inclusive en el medio urbano, como la gripe aviar o la rabia, por lo tanto:

- Evite el contacto cercano con aves vivas o muertas o aquellas superficies que puedan estar contaminadas con sus fluidos;
- Evitar también el contacto con aves migratorias o pájaros silvestres.

- En caso de sufrir agresión por mamíferos domésticos o silvestres, lave inmediatamente el área con agua y jabón. Consulte con un profesional médico.

5.4. Enfermedades respiratorias:

Las enfermedades respiratorias más comunes son la gripe y resfríos, que se transmiten a través de pequeñas gotitas u objetos contaminados por ellas procedentes de personas o animales infectados.

La rinitis alérgica es una enfermedad que frecuentemente se confunde con la gripe y puede estar asociada a cambios climáticos y ambientales, como temperaturas y humedad bajas, presencia de hongos y polen. La rinitis alérgica no causa fiebre, excepto si está asociada a una infección.

Recientemente, se han identificado brotes por **gripe aviar** en personas en China (Influenza A/ H7N9) y varios países del Sudeste Asiático (A/H5N1). Ambos tipos de influenza aviar afectan a las aves y la

mayoría de los casos se dieron en personas que habían estado en contacto con aves o en ambientes contaminados por ellas o sus desechos.

Además, se han reportado varios casos de infección humana por un nuevo virus del género **coronavirus** que produce una enfermedad respiratoria grave, en varios países de **Medio Oriente** y en viajeros a dichas áreas.

Las recomendaciones para prevenir las enfermedades respiratorias incluyen:

- Vacunación antigripal.
- Evitar el contacto con aves vivas o muertas o aquellas superficies que puedan estar contaminadas con sus fluidos
- Adoptar hábitos saludables e higiénicos: lavado frecuente de manos o uso de desinfectantes con alcohol (al llegar de la calle, periódicamente durante el día, después de tocar áreas de uso común, después de ir al baño y antes de comer).

- Evitar llevarse las manos a los ojos, nariz y boca.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo al toser y estornudar.
- No escupir en el suelo, se deberá realizar en un pañuelo desechable y tirarlo a la basura, y después realizar lavado de manos.
- Evite el contacto cercano (besar, abrazar o compartir cubiertos, tazas, etc.) con personas que se encuentren con síntomas de gripe.
- Si presenta síntomas gripales (Fiebre, tos o dolor de garganta, mialgias) evite transmitir el virus a través de medidas como el uso de tapabocas y evitando el contacto con otras personas mientras usted se encuentre enfermo.



6. Recomendaciones Generales

- Protéjase de contraer infecciones transmitidas sexualmente. Las recomendaciones están centradas en evitar los comportamientos sexuales de riesgo sin protección. Siempre utilice protección. Se recomienda como principal medida preventiva el uso correcto y sistemático del preservativo o condón masculino y femenino en todas las relaciones sexuales.
- Evite exposición excesiva al sol. Use protector solar antes de la exposición y renuévelo conforme a la orientación del fabricante. Utilice anteojos de sol y sombreros.
- En caso de presentar problemas de salud, busque atención médica. Evite la automedicación.

Al retornar

Preste mucha atención a su salud durante su estancia en el lugar de destino y a su regreso.

Si durante su estancia en el lugar de destino o en los 14 días siguientes a su llegada presenta:

- **fiebre, tos y dificultad respiratoria ,**
- **fiebre, escalofríos, dolor de cabeza y músculos,**
- **fiebre y erupciones u otro tipo de lesiones en la piel,**

Consulte inmediatamente a su médico e infórmele de las regiones o países que visitó.



Guía de Bolsillo

SALUD DEL VIAJERO