



# GUÍA DEL VIAJERO



# HOLA VIAJERO



**Soy Mosky,** mi misión es acompañar a todos los viajeros dándoles tips y recomendaciones para mantenerse sanos y seguros en cada una de sus aventuras.



## Consejos clave para viajar seguro y preparado

Antes de viajar, es importante tener en cuenta aspectos como la higiene personal, la protección frente a picaduras, la documentación requerida y las recomendaciones del destino.

En este E-Book te contaré lo que necesitas tener en cuenta para planear un viaje más seguro y tranquilo.

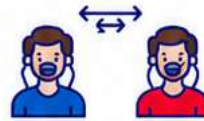
**¡HOY MÁS QUE NUNCA VIAJAR  
PROTEGIDOS Y SEGUROS ES VITAL!**



## Empezaré contándote algunas recomendaciones generales para cuidar tu salud:



Recuerda usar mascarilla y protector facial para tener más seguridad.



Evita las grandes aglomeraciones y mantén una distancia de al menos 2 metros.



Lávate las manos con frecuencia y usa desinfectante de manos.



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.

Lo siguiente que deberás tener en cuenta para viajar es revisar los requisitos de ingreso y salud de tu destino



Un número creciente de destinos en todo el mundo solicita a los viajeros internacionales verificar con anticipación los requisitos de ingreso, salud y documentación antes de su llegada.

Por eso, es importante revisar si tu destino exige certificados, vacunas, formularios, seguros o alguna recomendación sanitaria especial antes de viajar.

Para conocer las restricciones al momento de tu llegada en tu país de destino, ingresa a este link y haz click en el mapa:

[www.iatatravelcentre.com/world.php](http://www.iatatravelcentre.com/world.php)



## **Cuidar tu salud antes de viajar es importante, para que disfrutes tu experiencia con mayor tranquilidad.**

Sea por vacaciones o trabajo, durante un viaje aumentan las probabilidades y los riesgos de exposición a enfermedades por factores como alimentos y agua contaminados, picaduras de mosquitos, contacto con animales y cambios en el entorno, entre otros. Por eso, es importante informarte con anticipación y mantener al día tu esquema de vacunación antes de viajar.

Conoce aquí algunas de las enfermedades prevenibles por vacunación que pueden poner en riesgo tus planes:

### **Fiebre Tifoidea**



La transmisión ocurre por alimentos y agua contaminados.

Los seres humanos son el único reservorio de estas bacterias.

Las complicaciones graves de la fiebre tifoidea generalmente ocurren después de 2 a 3 semanas del contagio y pueden incluir hemorragia o perforación intestinal potencialmente mortales.





## Influenza<sup>6</sup>



La transmisión ocurre de persona a persona, principalmente a través de gotitas respiratorias o mediante contacto con superficies contaminadas, donde el virus permanece activo hasta por 72 horas.

Tanto en el hemisferio norte como en el hemisferio sur, los brotes de influenza ocurren durante los meses de invierno, pudiendo extenderse todo el año.

Síntomas comunes incluyen fiebre, dolores musculares, dolor de cabeza, malestar general, tos, dolor de garganta, vómitos y rinitis.

## Hepatitis A<sup>7</sup>



La transmisión ocurre a través del contacto directo persona-persona; agua contaminada, o alimentos tratados con aguas contaminadas, cocinados inadecuadamente o congelados contaminados.

La infección puede ser asintomática o variar en gravedad.

Las manifestaciones clínicas incluyen la aparición repentina de fiebre, malestar general, anorexia, náuseas y molestias abdominales, seguidas en pocos días por coloración amarilla en la piel (ictericia).



## Otra enfermedad que todo viajero debe conocer es la Fiebre Amarilla



### ¿Qué es la Fiebre amarilla?<sup>8</sup>

Es una enfermedad viral, considerada como una causa importante de enfermedad hemorrágica.



### ¿Cómo se transmite?<sup>8</sup>

Se transmite por la picadura del mosquito *Aedes aegypti*, y otros mosquitos de los géneros *Aedes*, *Haemagogus* y *Sabethes*.



El riesgo de transmisión de la Fiebre amarilla depende de la presencia del virus en el país.

En la siguiente lista podrás ver en qué países tienes mayor probabilidad de contagiarte de Fiebre amarilla.





# ¡VACUNAS PARA VIAJAR CON MÁS TRANQUILIDAD!



Antes de viajar, es importante conocer las vacunas y recomendaciones de salud según tu destino, edad y condición médica. Aquí te compartimos información clave de forma resumida.



## 1. FIEBRE AMARILLA



### ¿Cuándo vacunarme?

Aplicarla al menos 10 días antes del viaje.



### ¿Quiénes deben vacunarse?

Personas que viajan a zonas de riesgo o a países que la exigen. La indicación debe ser valorada por personal de salud.



### Certificado y protección

Algunos países solicitan el certificado internacional de vacunación. Una sola dosis brinda protección de larga duración.



### Mayores de 60 años

Si tienes 60 años o más, existe un consentimiento informado mediante el cual, después de recibir orientación del personal de salud, puedes manifestar tu decisión de aplicarte o no la vacuna. La recomendación debe evaluarse de forma individual, según tu estado de salud y el riesgo del destino.



## 2. VACUNA CONTRA EL DENGUE



### 1. Población objetivo

Personas entre 4 y 60 años que vivan o viajen a zonas con riesgo de dengue, según valoración del profesional de salud.



### 2. Requisitos

Asistir a valoración previa, informar antecedentes médicos y alergias, y presentar documento y carné de vacunación si lo tienes.



### 3. Esquema de vacunación

Se aplica en 2 dosis: una dosis inicial y una segunda dosis a los 3 meses.

1ª dosis



2ª dosis



### 4. Recomendaciones generales

La vacuna complementa las medidas de prevención. Usa repelente, ropa que cubra brazos y piernas, y evita criaderos de mosquitos.



Viajar prevenido es viajar más tranquilo



Consulta con el personal de salud cuál vacuna es la más adecuada para ti según tu destino.

## AMÉRICA DEL SUR Y CENTRAL<sup>10</sup>

América del Sur se considera ahora en mayor riesgo de epidemias urbanas de Fiebre amarilla que en cualquier otro momento en los últimos 50 años.<sup>9</sup>



