



Viajero

Prepárese antes de viajar para proteger su salud

Si viaja al extranjero, incluya el componente de salud como parte de su equipaje, especialmente si visitará un destino internacional. Visite un centro de salud al viajero o consulte con su médico por lo menos cuatro semanas antes de su día de salida, ya que pudiera necesitar una vacuna o medicamentos profilácticos antes de llegar a su destino. De esta manera, podrás disfrutar con mayor seguridad.

— Consultoría de salud para el viajero internacional —



lunes a viernes
de 8am a 3pm



787-765-2929
ext. 3557
787- 692-6276



crodriguez@salud.pr.gov

¿Qué debe saber antes de viajar?



1. Situación de salud del país donde se viaja: ¿Qué debo saber antes de viajar?

Debe buscar información actualizada sobre las enfermedades que ocurren en el país a visitar y los posibles focos epidémicos y/o cambios sanitarios en el país.



2. Lugares a visitar y tiempo de estancia:

Dentro de un mismo país puede haber diferentes zonas geográficas que representen distintos riesgos para su salud. Por ejemplo, las zonas rurales por lo regular presentan mayor exposición a riesgos como picadas de mosquitos o mordeduras de animales que puedan transmitir alguna enfermedad. Por lo general, los viajes a áreas turísticas presentan menos riesgos que los itinerarios fuera de las áreas habituales o que son organizados por cuenta propia. Debido a esto, las precauciones necesarias pueden variar según el tipo de viaje y el número de días que dure este.



3. Historial médico y características del viajero:

Evalúe si las actividades que va a realizar durante su viaje son adecuadas para su condición física y su historial de salud. Si usted padece de alguna enfermedad o condición consulte su médico antes de viajar. Asegúrese de identificar con anterioridad los servicios médicos disponibles en el lugar a donde viaja. Esto se puede coordinar con el hotel o con la agencia de viajes. Si utiliza medicamentos de continuidad, recuerde llevar las cantidades necesarias para cubrir todo el tiempo de su estadía.



4. Métodos de prevención disponibles

a. Inmunizaciones: Algunos países establecen la exigencia legal de vacunación para la circulación de viajeros en su territorio. En la actualidad, la vacunación obligatoria como requisito de entrada en el territorio de algunos países miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha quedado estrictamente limitada a la fiebre amarilla*. Sin embargo, algunos países de África, Sudamérica y Asia requieren a determinados viajeros internacionales (procedentes de áreas geográficas infectadas) un certificado internacional de vacunación.

En adición a estas exigencias legales, otras vacunas pueden ser de utilidad para el viajero. El tener que vacunarse debido a viajes internacionales de turismo o de trabajo presenta una excelente oportunidad para actualizar sus vacunas y recibir no sólo las vacunas relacionadas al viaje; sino aquellas que estando igualmente indicadas no han sido administradas por cualquier motivo. Un ejemplo de esto es la vacuna contra el tétanos. Verifique con su médico que vacunas debería tener y adminístreselas. Otras vacunas que podrían ser recomendadas según el lugar de visita son las siguientes: Tétanos Fiebre Tifoidea Fiebre Amarilla Hepatitis A Hepatitis B Poliomiéltis (Meningitis Encefalitis japonesa Rabia Estas vacunas pueden conseguirse a través de médicos autorizados.



¿Qué debe saber antes de viajar?



Profilaxis:

Algunas enfermedades como la malaria son un principal problema de salud pública internacional. Antes de realizar su viaje es importante que se oriente con su médico sobre la necesidad de recibir profilaxis contra la malaria, la cual puede estar recomendada según el país, la zona a la que viaje y los días de posible exposición.



Medidas de protección personal:

Toda persona que vaya a viajar debe tomar ciertas medidas para prevenir enfermarse. Entre estas medidas se incluye:

- Evite el consumo de agua o hielo. El agua puede no ser adecuada para el consumo así que evite tomar agua de lugares públicos y utilice agua embotellada, preferiblemente carbonatada.
- Evite el consumo de bebidas preparadas localmente en lugares donde se desconoce la calidad del agua potable, incluyendo los jugos naturales.
- Evite comer la cáscara de las frutas. Antes de consumir cualquier fruta esta se debe lavar y quitarle la cáscara (preferiblemente usted mismo).
- Evite comer carne poco cocida. Procure consumir solo carne que esté bien cocida y caliente. Esto también incluye el consumo de huevos.
- Utilice repelentes contra insectos (DEET mayor de 30%), sobre todo cuando vaya a estar al aire libre.



Recuerde

Para disminuir los inconvenientes durante su viaje, es importante que planifique también el cuidado de su salud. Para mayor información, llame o escriba a la División de Epidemiología del Departamento de Salud:



lunes a viernes
de 8am a 3pm

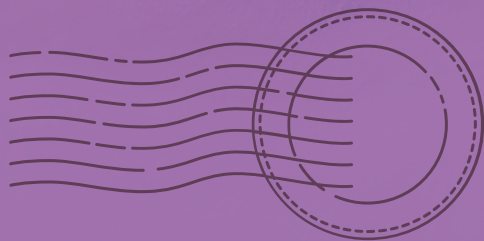


787-765-2929 ext. 3557
787- 692-6276



crodriguez@salud.pr.gov

La División de Epidemiología utiliza como referencia de dichas consultas las guías de "Health Information for International Travel", provistas por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Puede acceder más información en <https://wwwnc.cdc.gov/travel>.



DEPARTAMENTO DE
SALUD

