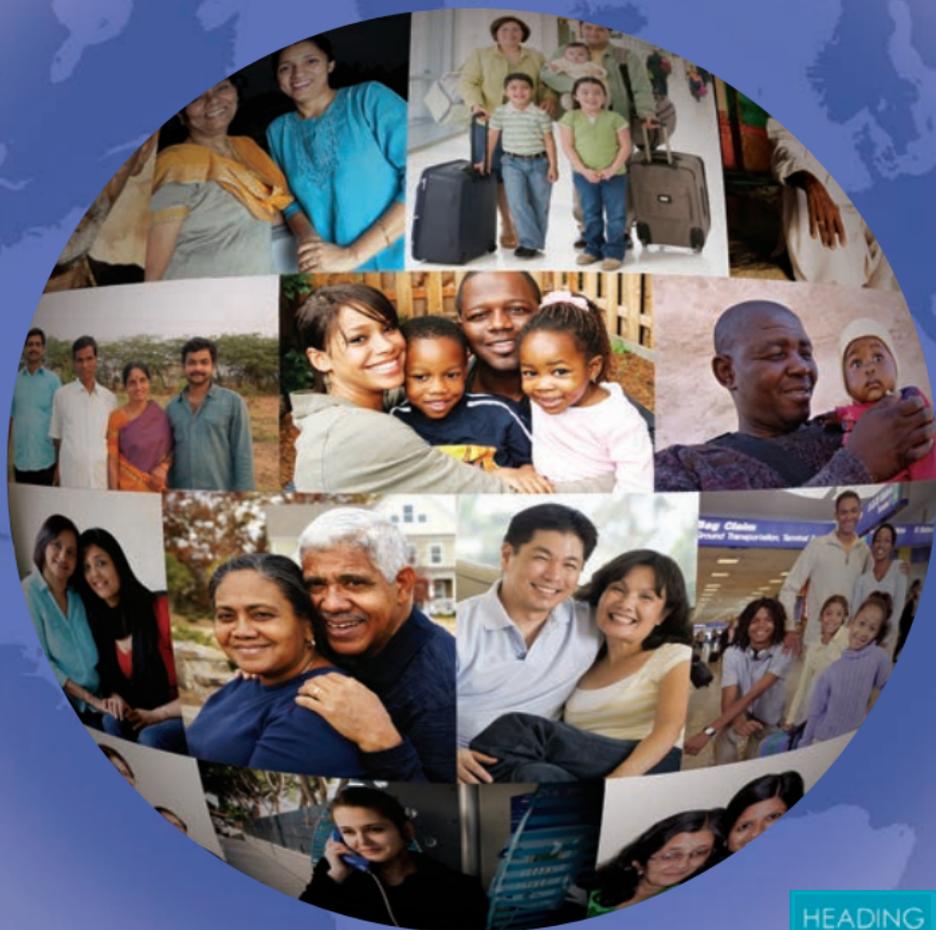
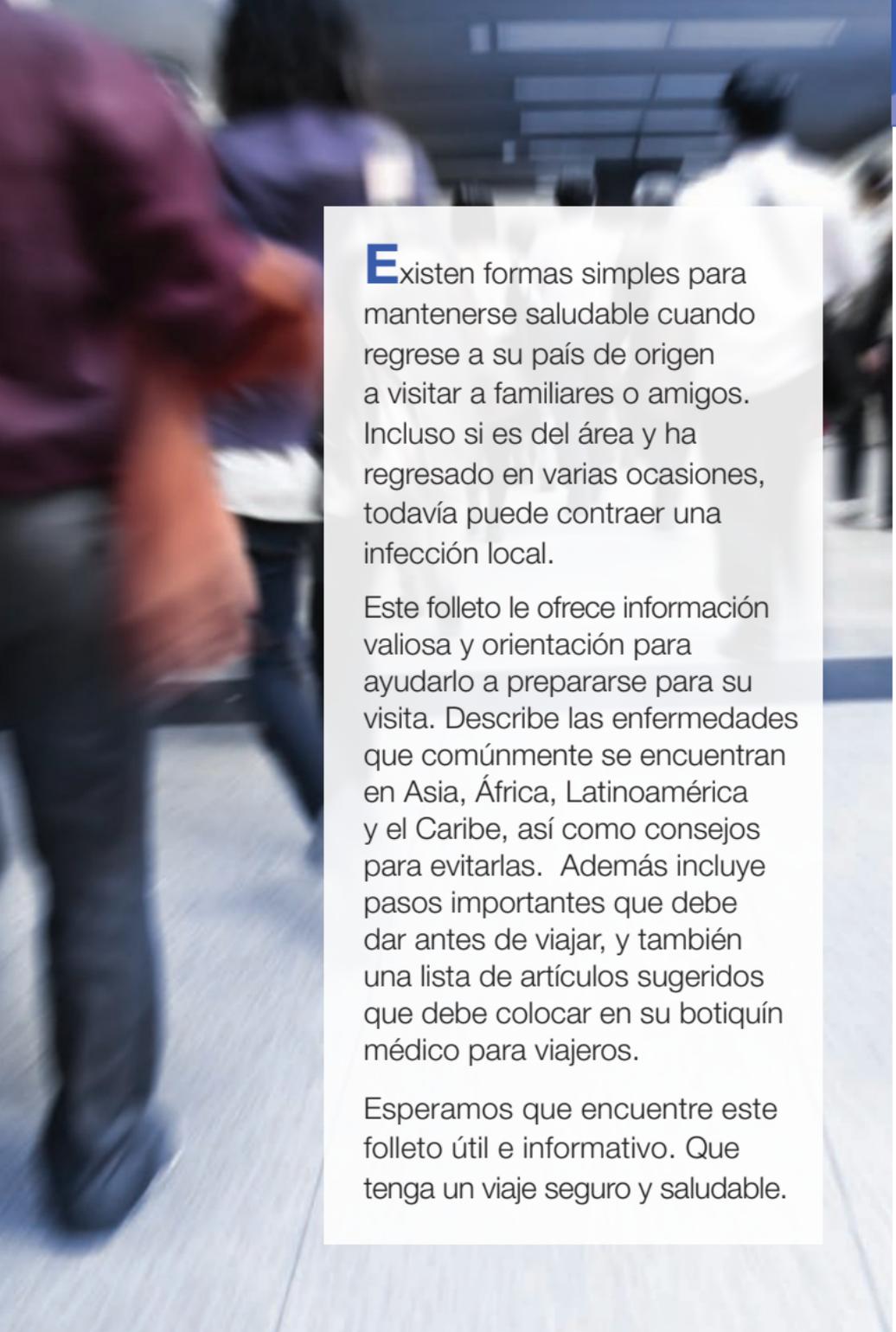


PROGRAMA HEADING HOME HEALTHY

SU GUÍA PARA UN VIAJE SEGURO Y SALUDABLE





Existen formas simples para mantenerse saludable cuando regrese a su país de origen a visitar a familiares o amigos. Incluso si es del área y ha regresado en varias ocasiones, todavía puede contraer una infección local.

Este folleto le ofrece información valiosa y orientación para ayudarlo a prepararse para su visita. Describe las enfermedades que comúnmente se encuentran en Asia, África, Latinoamérica y el Caribe, así como consejos para evitarlas. Además incluye pasos importantes que debe dar antes de viajar, y también una lista de artículos sugeridos que debe colocar en su botiquín médico para viajeros.

Esperamos que encuentre este folleto útil e informativo. Que tenga un viaje seguro y saludable.

ÍNDICE

ANTES DE VIAJAR

Haga unas investigaciones.....	2
Vea a un médico.....	2
Haga el equipaje de forma inteligente.....	3

CÓMO MANTENERSE SALUDABLE DURANTE SU VISITA

Precauciones con el agua y los alimentos.....	6
Cómo evitar las picaduras de mosquitos.....	8

ENFERMEDADES COMUNES EN LOS VIAJES

Transmitidas por el agua y los alimentos.....	9
Diarrea de viajero.....	9
Hepatitis A.....	9
Fiebre tifoidea.....	9
Transmitidas por los mosquitos.....	10
Malaria	10
Fiebre del dengue.....	11
Fiebre amarilla.....	11
Chikunguña.....	12
Zika.....	12
Transmitidas por los animales.....	13
Rabia.....	13
Influenza aviar (gripe aviar).....	14
Persona a persona.....	15
Influenza (gripe).....	15
Enfermedad meningocócica.....	16

ANTES DE VIAJAR

La mejor manera para mantenerse saludable durante su visita es planificar antes de su viaje.

Haga unas investigaciones

Aún si está familiarizado con el área que va a visitar, es importante saber los riesgos de salud de la región y dónde obtener cuidado médico fiable. Para más información, visite [cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel).

Vea a un médico

Vea a su médico por lo menos **cuatro a seis semanas antes de su viaje**. Él o ella le podrá decir si necesita alguna vacuna especial (para enfermedades como la fiebre amarilla) o tomar precauciones de salud especiales antes de regresar a su país natal. También es buena idea asegurarse que sus vacunas programadas normalmente, como el sarampión y tétano, estén al día. Su médico también puede informarle si necesita algún medicamento especial para evitar enfermedades como la malaria.



Haga el equipaje de forma inteligente

Asegúrese de que su pasaporte, documentos de viaje y medicamentos estén a mano y no con el equipaje que entrega. Averigüe la política sobre equipaje de mano de la aerolínea. Por lo general, se permite llevar una bolsa de plástico transparente, de un cuarto de galón (0.9461 litros), que contenga envases de tres onzas o menos de líquido, gel, crema y aerosoles. Hay algunas excepciones para los medicamentos.



Qué llevar en su botiquín médico para viajeros

La mayoría de las personas que regresan a su país de visita deben llevar un botiquín personal de primeros auxilios. Lo que incluya en éste depende de la duración de su estadía y si va a tener acceso a cuidados y suministros médicos. Esta es una lista general de los artículos que debe incluir:

- ✓ Repelente de insectos que contenga DEET
- ✓ Velos cobertores para cama tratados con insecticida (si se va a quedar en un área con riesgo de malaria, que no tiene mosquitero para ventanas o sin ventanas)
- ✓ Bloqueador solar
- ✓ Gafas de sol
- ✓ Manta
- ✓ Linterna
- ✓ Paquete para terapia calor/frío
- ✓ Gel desinfectante de manos antibacteriano (con al menos un 60% de alcohol), tal como Purell®
- ✓ Artículos de primeros auxilios básicos (por ejemplo, curitas, algodón, almohadillas de gasa, vendas, pomadas antisépticas, termómetro, cinta hipoalergénica, pinzas, tijeras, guantes de látex, parche para ojos)
- ✓ Tela de algodón para las ampollas



Hable con su doctor sobre cuál de los siguientes medicamentos debe llevar y cómo debe tomarlos

- Paracetamol, aspirina o ibuprofeno para la fiebre o el dolor
- Antiácido
- Medicamento para la diarrea
- Productos antihistamínicos, descongestionantes y supresores de la tos
- Medicamento para los mareos por movimiento (quinetosis)
- Medicamento para la malaria, si está visitando un área donde existe el riesgo de contraerla.
- Laxante suave
- Pomada antifúngica
- Pomada antibacteriano
- Hidrocortisona al 1% en crema
- Tabletas para purificar el agua
- Pastillas para la garganta



CÓMO MANTENERSE SALUD

Cuando uno visita otro país, ya sea que haya ido de visita o vivido ahí, puede exponerlo a enfermedades y problemas de salud que no se encuentran en Estados Unidos.

Precauciones con el agua y los alimentos

Tenga cuidado con lo que come. La regla general es: Hiérvalo, cocínelo, pélelo o, de lo contrario, olvídense.

Es importante tener cuidado con lo que come y bebe en otros países. Aunque puede ser difícil hacerlo cuando uno visita a familiares o amigos, puede ayudar a prevenir la diarrea del viajero y condiciones más serias, tales como hepatitis A y fiebre tifoidea:

- Sólo coma frutas y verduras que pueda pelar usted mismo.
- Evite consumir leche y productos lácteos sin pasteurización.
- No compre alimentos de vendedores ambulantes.
- Evite comer carnes, pescado y mariscos sin cocer o poco cocidos.



ABLE DURANTE SU VISITA

No beba agua que no haya sido filtrada.

Tenga presente los siguientes consejos:

- Evite beber agua del grifo en todas sus formas, incluyendo hielo.
- Use siempre agua embotellada o hervida, incluso para lavarse los dientes.
- Tenga cuidado con las frutas y verduras que pueden haberse lavado en agua contaminada.
- No dude en beber líquidos en latas o botellas en sus envases originales, incluyendo agua, bebidas gaseosas, cerveza o vino, siempre y cuando usted mismo rompa los sellos de los envases.
- Si no es posible comprar agua embotellada o hervirla, considere llevar un filtro de agua portátil para purificar el agua.



Estas son otras formas de evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos:

- Lávese las manos con agua y jabón o con desinfectante de manos antibacteriano (con al menos un 60% de alcohol), como Purell®, antes de comer o preparar alimentos, después de usar el baño y después de tener contacto con animales.
- Hierva el agua y cocine los alimentos a 185 °F (85 °C) por lo menos un minuto.



Cómo evitar las picaduras de mosquitos

Si va a ir a un área tropical, podría estar en riesgo de contraer malaria, fiebre del dengue, zika u otras infecciones transmitidas por los mosquitos. Éstas pueden prevenirse tomando estas medidas simples:

- Use repelente de insectos con al menos un 30% de DEET, tanto en la piel como en la ropa.
- Use pantalones largos, camisas con manga larga y un sombrero cuando esté al aire libre.
- Duerma bajo un velo cobertor para camas tratado con insecticida si va a quedarse en un lugar donde no tienen mosquiteros para ventanas o ventanas.
- Elimine toda fuente de agua estancada. Vacíe los baldes, llantas viejas o cualquier cosa que pueda retener agua.



ENFERMEDADES COMUNES EN LOS VIAJES

Transmitidas por el agua y los alimentos

Muchas enfermedades infecciosas, tales como diarrea de viajero, hepatitis A y fiebre tifoidea son causadas por ingerir alimentos contaminados o beber agua contaminada.

Diarrea de viajero

La diarrea de viajero es el problema de salud más común entre los viajeros. Los síntomas incluyen heces aguadas o sueltas, hinchazón, náuseas, calambres estomacales y fiebre. Si estos síntomas continúan después de su regreso a casa, por favor visite a su proveedor atención de salud y mencione que viajó recientemente. Vea Seguridad con los alimentos y el agua en la página 6, para consejos de prevención.

Hepatitis A

La hepatitis A es un virus que afecta su hígado. Es común en los países en desarrollo en donde la salubridad e higiene son deficientes. Los síntomas por lo general comienzan 30 días después de ser infectado, pero puede enfermarse en cualquier momento dentro de 15 a 50 días de haberla contraído. Estos incluyen fatiga extrema, fiebre, pérdida del apetito, náuseas, dolor de estómago, orina de color oscura e ictericia (color amarillo en la piel o los ojos).

Si va a viajar a el Caribe, América Central, América del Sur, África o Asia, asegúrese de vacunarse contra ésta al menos **dos a cuatro semanas antes de su partida.**

Fiebre tifoidea

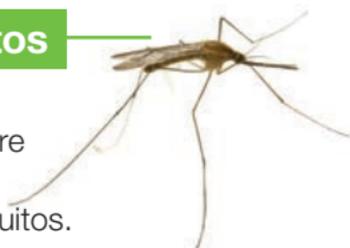
La fiebre tifoidea es una infección de los intestinos que puede llegar a ser mortal. Los síntomas por lo general se inician entre 8 y 14 días después de comer o beber alimentos o agua

contaminados, pero puede enfermarse después de 3 a más de 60 días de haberla contraído. Los síntomas incluyen fiebre alta, dolor de cabeza, diarrea, estreñimiento, pérdida del apetito y una erupción con manchas de color rosado.

Es importante vacunarse contra la fiebre tifoidea si está pensando en viajar a el Caribe, América Central, América del Sur, África o Asia. Puesto que la vacuna no siempre puede ser efectiva, asegúrese de seguir los consejos de prevención que se encuentran en la página 6, bajo seguridad con los alimentos y el agua.

Transmitidas por los mosquitos

Los viajeros a áreas tropicales pueden estar en riesgo de contraer malaria, fiebre del dengue, zika u otras infecciones transmitidas por las picaduras de mosquitos.



Malaria

La malaria es una enfermedad grave, mortal transmitida por los mosquitos. Afecta a más de 500 millones de personas cada año, y más de un millón mueren a causa de ésta. Por lo general los síntomas se presentan entre unas pocas semanas a unos pocos meses después de haber sido picado por un mosquito infectado. Estos incluyen, fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolor muscular y cansancio. También puede causar náuseas, vómitos y diarrea.

Si va a ir a un área con riesgo de malaria, visite a su **su doctor cuatro a seis semanas antes de su viaje** para obtener medicamentos para evitar la malaria. Para asegurarse que sea efectivo, debe comenzar a tomar el medicamento antes de irse y seguir tomándolo por un tiempo breve después de su





regreso. Asegúrese de tomarlo a la hora, sin olvidarse ninguna dosis. Recuerde, aunque esté tomando medicamento contra la malaria, es importante que evite las picaduras de mosquitos. Para más información vea *Cómo evitar las picaduras de mosquito* en la página 8.

Si presenta síntomas parecidos a la gripe y fiebre (escalofríos, dolor de cabeza, fatiga, dolores musculares) mientras está de viaje en un área con riesgo de malaria, o hasta un año después de regresar de su viaje, busque atención médica inmediatamente. Asegúrese de decirle a su médico dónde estuvo de viaje.

Fiebre del dengue

La fiebre del dengue es una enfermedad transmitida por los mosquitos. Afecta entre 50 a 100 millones de personas cada año. Los síntomas por lo general ocurren entre 3 a 14 días después de haber sido picado por un mosquito infectado. Los síntomas son parecidos a los de la gripe e incluyen fiebre, dolor de cabeza y dolor corporal, así como vómitos y dolor en los ojos. También puede aparecer una erupción en la piel.

Puesto que no hay vacuna o tratamiento para la fiebre del dengue, es importante que siga los consejos bajo *Cómo evitar las picaduras de mosquitos* en la página 8.

Fiebre amarilla

La fiebre amarilla es una enfermedad poco común transmitida a través de la picadura de un mosquito. Los síntomas por lo general ocurren entre 3 a 6 días después de haber sido picado por un mosquito infectado. Puede causar síntomas graves similares a la gripe, como fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolor de espalda, dolores musculares, agotamiento, ictericia (color amarillo de la piel o los ojos) y vómitos.

Si está de viaje en un área en donde es común la fiebre amarilla, se requiere que se vacune en una clínica aprobada de vacunación contra la fiebre amarilla, **al menos 10 días antes de su partida**. Después de recibir la vacuna, obtendrá un certificado internacional de vacuna (tarjeta amarilla) validada por la clínica que lo vacunó. Puede que necesite esta tarjeta como prueba de que ha sido vacunado para poder ingresar o salir de ciertas áreas infectadas. Para una clínica de viaje cerca de usted, visite **cdc.gov/travel**.

Chikunguña

El chikunguña es un virus que se transmite a las personas a través de los mosquitos. La fiebre y el dolor de articulaciones son síntomas comunes, y también puede haber dolor de cabeza, dolor muscular, inflamación de las articulaciones o sarpullido. Ya que no hay vacuna o tratamiento para el chikunguña, es importante seguir los consejos de la sección Cómo evitar las picaduras de mosquitos en la página 8.

Zika

El virus del Zika está siendo transmitido principalmente a través de los mosquitos pero también puede propagarse a través del contacto sexual y la transfusión de sangre. Los síntomas más comunes del zika son fiebre, sarpullido, dolor de articulaciones y conjuntivitis (ojos enrojecidos). El zika no es peligroso para la mayoría de las personas. Sin embargo, tener una infección por el virus del Zika durante el embarazo causa graves defectos de nacimiento. Dado que no existe una vacuna o tratamiento para el zika, es importante que usted siga los consejos de la sección Cómo evitar las picaduras de mosquitos en la página 8.



Transmitidas por los animales

Cuando viaje fuera de Estados Unidos, puede enfermarse a causa de mordidas de animales o por el contacto con las heces o fluidos de animales, o por comer alimentos preparados con animales infectados, especialmente carne y productos lácteos. La rabia, influenza aviar (gripe aviar) y otras enfermedades son transmitidas por el contacto con animales o productos de animales.

Rabia

La rabia generalmente se transmite a los humanos por la mordida de un animal infectado. Las mordidas de perro representan la mayoría de los casos de rabia, pero los murciélagos y otros animales también pueden causar la rabia. La rabia puede ser fatal, y cada año mata a más de 55 000 personas a nivel mundial. En los humanos, los síntomas por lo general se presentan entre 30 a 90 días después de la mordida. Comienzan como una enfermedad parecida a la gripe y rápidamente progresa a síntomas neurológicos y la muerte.

Puede ser difícil saber si un animal tiene rabia. Por consiguiente, si un animal lo muerde o rasguña, lave el área con agua y jabón y **vea a un doctor inmediatamente** para ver si necesita vacuna contra la rabia.

Precauciones contra la rabia

Hay varias formas de reducir su riesgo de contraer una infección por rabia.

- Evite el contacto cercano o alimentar a los animales domésticos, en cautiverio o salvajes, especialmente en países en desarrollo.

- Pregúntele a su médico si necesita una vacuna contra la rabia antes de viajar.
- Si está viajando con una mascota, asegúrese que la vacuna contra la rabia de su mascota esté al día.

Influenza aviar (gripe aviar)

La influenza aviar, también conocida como gripe aviar, es un virus que se transmite a través del contacto con aves o pájaros infectados. La gente raramente se enferma con el virus. Sin embargo, desde el año 2003, más de 400 personas en África, el Oriente Medio y Asia han muerto después de haber estado en contacto cercano con aves infectadas. Los síntomas por lo general comienzan entre 2 a 8 días después de haberla contraído. Estos incluyen fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares, tos y dolores estomacales.

Si tiene síntomas similares a la gripe, o si tiene dificultades para respirar dentro de 10 días después de regresar de un área de alto riesgo, acuda a su doctor inmediatamente. Dígale a su médico adónde viajó y si estuvo en contacto con aves.

Cómo reducir el riesgo de contraer la gripe aviar

Estos son algunos consejos para ayudarle a evitar contraer la gripe aviar:

- Evite el contacto cercano con aves vivas, tales como pollos o pavos, y pájaros salvajes.
- Evite las superficies que podrían tener heces o secreciones de las aves.
- Lávese las manos con frecuencia, con agua y jabón, o use un desinfectante de manos antibacteriano como Purell®.



Persona a persona

Hay muchas infecciones, como la enfermedad meningocócica y la gripe que son transmitidas de persona a persona cuando se tose, estornuda o por el contacto directo.

Influenza (gripe)

La gripe es una enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza. Los síntomas incluyen fiebre, tos, dolores y dolor de garganta. Algunas personas pueden enfermarse gravemente de gripe, especialmente los niños, personas de más de 65 años de edad o aquellos con ciertas enfermedades crónicas que pueden hacer a la gripe más peligrosa.

El riesgo de contraer la gripe depende de la época del año y de dónde va a ir. En el trópico, la influenza puede presentarse durante todo el año, mientras que en los climas cálidos del hemisferio sur, puede ocurrir entre abril a septiembre. En el hemisferio norte, la gripe por lo general ocurre de octubre a abril.

Cómo prevenir la gripe

- Vacúnese contra la gripe todos los años, lo más pronto posible. Es importante vacunarse si tiene más de 50 años de edad, si vive o cuida de niños pequeños, está embarazada o tiene una enfermedad que hace a la gripe más peligrosa, como asma, diabetes, enfermedad del corazón o un sistema inmunitario débil. Los niños de 6 meses a 18 años de edad también deben vacunarse contra la gripe.

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Cúbrase la boca con un pañuelo cuando tosa y estornude. Si no tiene un pañuelo, use su manga o la parte interior de su codo.

Enfermedad meningocócica

La enfermedad meningocócica puede causar meningitis (una infección del fluido alrededor de la columna vertebral y el cerebro). Por lo general se transmite a través de la tos o los besos. Los síntomas incluyen una fiebre repentina, dolor de cabeza fuerte, náuseas, vómitos, tortícolis, erupción, sensibilidad a la luz, confusión y somnolencia.

Si va a viajar a un área en donde la enfermedad es común, como África, o si va de peregrinación a la Meca (Hajj), es importante que se le administre la vacuna meningocócica **al menos dos semanas antes de su partida.**

La enfermedad meningocócica potencialmente puede poner en riesgo la vida si no se trata inmediatamente. Si presenta una fiebre repentina y cualquiera de los síntomas antes mencionados, busque atención médica inmediatamente.

Formas en que puede evitar la enfermedad meningocócica

- Pregunte a su médico sobre la vacuna meningocócica antes de su viaje.
- Lave sus manos con frecuencia, con agua tibia y jabón, o use un desinfectante de manos antibacteriano, como Purell®.
- No comparta los vasos, utensilios, cepillos de diente, botellas de agua, cigarrillos, protectores labiales u otros artículos que toquen su boca.



Recuerde:

Si presenta fiebre, tos, dificultad para respirar, sarpullido, vómitos o diarrea después de haber viajado internacionalmente en días recientes, por favor visite a su proveedor de atención de salud inmediatamente.

Recursos:

Para obtener más información gratuita sobre cómo viajar seguramente de acuerdo a las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos, visite el sitio web del programa Heading Home Healthy y haga clic el enlace del portal de información de salud rápida para viajeros (TRHIP, por sus siglas en inglés).

headinghomehealthy.org

Reconocimientos

Muchas gracias a los siguientes miembros del personal del Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York, quienes contribuyeron a esta guía (en orden alfabético):

Asha Abdool, Lisa Alleyne, Mike Antwi, Sharon Balter, Marie Dorsinville, Anne Fine, Robert Fitzhenry, Scott Harper, Lucretia Jones, Marcelle Layton, Ellen Lee, Yin Ling Leung, Beth Nivin, Vasudha Reddy, Sally Slavinski, HaeNa Waechter, Don Weiss y Stacey Wright-Woolcock



Para más información sobre la salud durante viajes,
llame al **311** o a los Centros para el Control y la
Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)
al **1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)**, a cualquier hora,
de día o de noche, o visite **[cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel)**,
travel.state.gov o **[headinghomehealthy.org](https://www.headinghomehealthy.org)**.

Para información sobre una variedad de temas de salud,
visite **[nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)**.

NYC
Health

HEADING
→ HOME
HEALTHY