

# Guía de consejos y recomendaciones sanitarias



Nuestra salud también viaja



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD



# Guía de consejos y recomendaciones sanitarias



Nuestra salud también viaja



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD



## LA SALUD TAMBIÉN VIAJA



Edita y distribuye:

© MINISTERIO DE SANIDAD  
CENTRO DE PUBLICACIONES  
Paseo del Prado, 18 - 28014 MADRID

NIPO: 133-24-063-0  
NIPO en línea: 133-24-064-6  
Depósito Legal: M-13749-2024

<https://cpage.mpr.gob.es/>

# Índice

<i>Introducción</i>	4
<i>Antes del viaje</i>	6
Preparando el viaje	6
Vacunas obligatorias	8
Vacunas recomendadas	10
Prevención del Paludismo	20
Prevención del Dengue, Chikungunya y virus Zika	22
Virus respiratorios: Gripe, COVID-19	28
MPOX (Anteriormente viruela del mono)	29
<i>Durante el viaje</i>	33
Riesgos relacionados con alimentos y bebidas	34
Riesgos relacionados con el entorno	37
Higiene personal	42
Infecciones de transmisión sexual	42
Drogas y viajes	43
<i>Después del viaje</i>	44
Centros de vacunación internacional	45

# Introducción

En los últimos años se ha producido un gran incremento en el número de personas que viajan a países exóticos o tropicales, también ha aumentado la rapidez con que se realizan estos desplazamientos.

El constante aumento de viajeros internacionales, provoca que un importante volumen de personas estén en contacto con enfermedades infecciosas diferentes a las de su entorno habitual. Las enfermedades emergentes y reemergentes pueden suponer un riesgo para la salud. Por ello es muy importante que el viajero conozca los riesgos a los que se enfrenta para adoptar las medidas preventivas adecuadas.

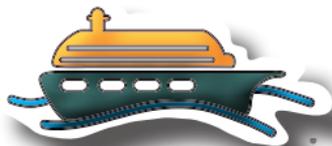
La **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, a través del Reglamento Sanitario Internacional (RSI), tiene por objeto prevenir la propagación internacional de las enfermedades y, en lo referente a los viajes internacionales, lograr ese cometido con un mínimo de molestias para el viajero. Para ello recomienda una serie de normas de obligado cumplimiento en determinados países y otras de carácter general.



El **Ministerio de Sanidad**, a través de esta guía de bolsillo, quiere difundir dichas recomendaciones para contribuir así a prevenir enfermedades, relacionadas con los viajes, la mayoría de ellas fácilmente evitables si se siguen unos consejos básicos.

Las recomendaciones sanitarias han de realizarse de **forma individualizada**, debido a que el riesgo de adquirir enfermedades,





varía, entre otros factores, de un país a otro, de la zona que se visita, de la época del año y de la duración y tipo de viaje, así como de las características propias de cada viajero.

Para conocer las medidas preventivas que el viajero debe adoptar y la situación sanitaria del país destino, antes de iniciar el viaje debe informarse en uno de los **Centros de Vacunación Internacional (CVIs)** distribuidos a lo largo del territorio nacional.

La función de los Centros de Vacunación Internacional es la información y atención integral al viajero internacional, a través de los consejos sanitarios, administración de vacunas, quimioprofilaxis del paludismo o malaria y demás medidas preventivas necesarias.

Esta guía orienta al viajero sobre las medidas a adoptar en un viaje internacional.



## Antes del viaje

No dejes para el final los aspectos sanitarios de tu viaje. Prográmalo con tiempo, visita lo antes posible un **Centro de Vacunación Internacional (CVI)**. En estos Centros se administran o recomiendan las vacunas necesarias para los viajes, se informa sobre la situación sanitaria del país de destino y otras medidas preventivas a adoptar, como el uso de repelentes, quimioprofilaxis del paludismo, etc.

Puedes obtener consejos sanitarios personalizados, de carácter orientativo, a través de la página web del Ministerio de Sanidad ([www.sanidad.gob.es](http://www.sanidad.gob.es))

asegurarse de que podrán adquirirla en el país de destino.

- En países tropicales, por el riesgo de insolaciones y deshidrataciones, los viajeros de **edad avanzada y los niños** necesitan precauciones especiales debiendo protegerse contra el sol y el calor.

## Preparando el viaje

En caso de padecer alguna enfermedad es aconsejable una visita a tu médico para que te facilite un informe actualizado. Las personas sometidas a un tratamiento médico deben llevar la cantidad suficiente de medicación para cubrir el periodo de tiempo que dure su estancia en el extranjero, o



## Antes del viaje

Atención especial requiere el uso concomitante de protectores solares y repelentes de insectos, utilizando siempre estos últimos sobre los protectores solares en la piel.

- Es conveniente que los viajeros se informen sobre el **sistema local de asistencia sanitaria** y que conozcan la **extensión de la cobertura de su seguro**. Para recibir información al respecto, debes dirigirte a las **Direcciones Provinciales del Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS)**, donde te darán información sobre los acuerdos sobre prestaciones de asistencia sanitaria que tiene España con otros países.
- Es importante llevar **ropa y calzado adecuados**. En el trópico la ropa debe ser de fibras naturales (algodón, lino,...), ligeras, no ajustada y de colores claros, siendo aconsejable cambiarse a menudo, especialmente las prendas interiores. El calzado será cerrado, cómodo y transpirable para evitar infecciones y accidentes.



- Puede ser útil contar con un pequeño **botiquín** que contenga material de cura y algunos medicamentos para síntomas menores tales como analgésicos, antihistamínicos, etc. En caso necesario deberás llevar la medicación recomendada para la quimioprofilaxis del paludismo.



# Antes del viaje

## Vacunas obligatorias

La **Fiebre Amarilla** es una enfermedad vírica infecciosa aguda, que se transmite al hombre por la picadura de mosquitos del género *Aedes*. Muchos casos son asintomáticos; cuando hay síntomas, los más frecuentes son fiebre, dolores musculares, cefaleas, pérdida de apetito y náuseas o vómitos, durante 1-3 días. Un 15% de pacientes tienen una evolución más grave, incluso mortal, con afectación de varios órganos (generalmente hígado y riñones). Puede haber hemorragias orales, nasales, oculares o gástricas.

### ■ Vacunación contra la FIEBRE AMARILLA

Entre las normas de obligado cumplimiento que establece la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** se encuentra la vacunación contra la Fiebre Amarilla. Esta vacuna lleva consigo la expedición del correspondiente **Certificado Internacional de Vacunación o Profilaxis** que las autoridades sanitarias de algunos países exigen como requisito de entrada.

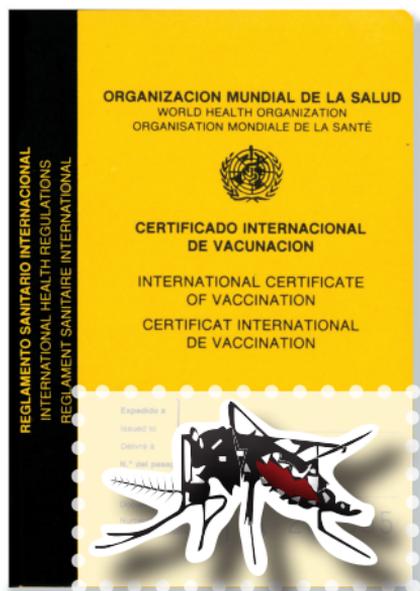
LA SALUD TAMBIÉN VIAJA



Mapas de los países de América y África en los que se recomienda la vacunación frente a la fiebre amarilla, según la OMS

## Antes del viaje

Únicamente es válido si se ajusta al modelo previsto en el Reglamento Sanitario Internacional (RSI) y si la vacuna ha sido aprobada por la Organización Mundial de la Salud y administrada en un Centro de Vacunación contra la Fiebre Amarilla autorizado. Este certificado es válido a partir de los 10 días desde la fecha de la primovacunación.



Hasta el 10 de julio de 2016 la validez legal de la vacuna era de 10 años. **A partir del 11 de julio del año 2016**, según la resolución WHA67.13 de la Asamblea Mundial de la Salud, que modifica el RSI (2005), los certificados válidos presentados por los viajeros no podrán ser rechazados en base a que hayan transcurrido más de 10 años desde la fecha de la vacunación efectiva e indicada en el certificado; las revacunaciones no están indicadas ni son necesarias.

Con independencia de su posible exigencia, se recomienda a todos los viajeros que se dirijan a zonas con riesgo de transmisión de la enfermedad en África, América del Sur y América Central.

La protección que confiere una única dosis de vacuna frente a la Fiebre Amarilla es de por vida, y la validez del certificado internacional de vacunación o profilaxis con una sola dosis, también.

# Antes del viaje

## Otras Vacunas obligatorias

Algunos países como Arabia Saudí, exigen Certificado de Vacunación con la **vacuna antimeningocócica tetravalente (A,C,W,Y)** a los peregrinos que se dirigen a la Meca durante la *UMRAH* y el *HAJJ*. Algunos países libres de **poliomielitis** también pueden exigir a los viajeros procedentes de países endémicos que se vacunen contra dicha enfermedad para la obtención de un visado de entrada y diversos países lo exigen en cumplimiento de las recomendaciones temporales de OMS.

Arabia Saudí exige el Certificado Internacional de Vacunación contra la polio a los viajeros y peregrinos que se dirijan a dicho territorio durante el peregrinaje del *Umrah* y el *Hajj*, provenientes de países endémicos.



## Vacunas recomendadas

Es aconsejable tener actualizado el calendario común de vacunación, no obstante durante un viaje pueden ser recomendables otras vacunas:

### ■ Vacunación contra el SARAMPIÓN (Vacuna Triple Vírica)

Todo viajero debe asegurarse de estar protegido contra el sarampión antes de realizar un viaje internacional. Los viajes siguen siendo un factor importante en la propagación internacional del sarampión.

## Antes del viaje

El sarampión es una enfermedad producida por un virus que cursa con fiebre y una erupción exantemática (sarpullido), muy contagiosa. Se adquiere a través del contacto directo con las secreciones nasales o de la garganta de personas infectadas (tos, estornudos, contacto con superficies con secreciones respiratorias), o con menor frecuencia, a través de la transmisión aérea. Las personas infectadas pueden transmitir el virus del sarampión desde 4 días antes de desarrollar el exantema, así que pueden ser contagiosos antes de que se den cuenta de que tienen la enfermedad, hasta 4 días después de la aparición del exantema.

Esta enfermedad se puede adquirir en prácticamente cualquier lugar del mundo. Sigue siendo común en gran parte de Asia, África y el sub-continente indio.

El riesgo de contagio es mayor cuando se vive o se trabaja con gente local del país al que se viaje o cuando se viaja para asistir a eventos multitudinarios, por ejemplo, eventos deportivos y musicales.

La medida preventiva más eficaz es la vacunación. La vacuna triple vírica (sarampión/rubéola/parotiditis) está incluida en el **calendario común de vacunación a lo largo de toda la vida**. En el caso de personas sin historia documentada de vacunación, se recomienda la administración de 2 dosis de esta vacuna con un intervalo mínimo de 4 semanas entre dosis. En caso de haber recibido una dosis con anterioridad se administrará solo una dosis de vacuna triple vírica.

# Antes del viaje

## ■ Vacunación contra el TÉTANOS y la DIFTERIA

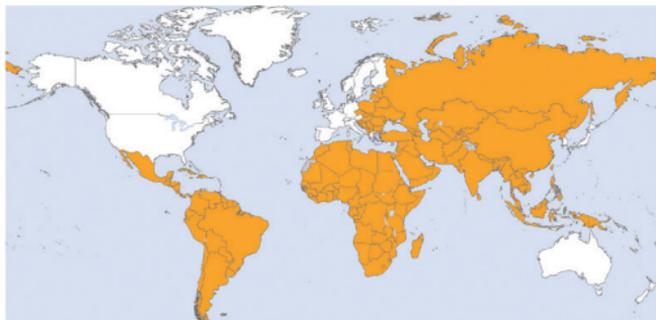
El **tétanos** es una enfermedad de distribución universal, pero el riesgo de contraerla puede aumentar con determinadas actividades. Se adquiere cuando las heridas se infectan con las esporas del tétanos. Especialmente peligrosas son las heridas producidas por punción o por desgarro y las quemaduras.

La **difteria** es una enfermedad reemergente en algunos países, donde afecta principalmente a población adulta. Es una enfermedad aguda y transmisible de las vías respiratorias altas, que generalmente se transmite por contacto con personas infectadas. Determinadas personas pueden convertirse en portadores crónicos y eliminar microorganismos durante 6 meses o más. En países tropicales es común una forma cutánea de la difteria.

Todas las personas deberían estar vacunadas, especialmente los viajeros. Actualmente se utiliza una vacuna combinada contra estas dos enfermedades. Es una vacuna incluida en el calendario común de vacunación. Cuando se está correctamente inmunizado en la infancia es suficiente una única dosis de recuerdo en torno a los 65 años. En viajeros vacunados en la infancia de forma incompleta, se administrarán las dosis de recuerdo necesarias hasta alcanzar un total de 5 dosis (incluyendo la primovacunación con tres dosis).

### ■ Vacunación contra la HEPATITIS A

La **hepatitis A** se distribuye por todo el mundo, siendo una enfermedad endémica en países en desarrollo. Se propaga fundamentalmente a través de la ingesta de agua y alimentos contaminados, por contacto directo con personas infectadas y relaciones sexuales sin protección (oral-anal). De las enfermedades contra las que existe vacuna, la Hepatitis A es la infección más común entre los viajeros internacionales. La vacuna se recomienda a viajeros a zonas endémicas, especialmente si han nacido con posterioridad a 1966.



■ Países con riesgo moderado-alto de hepatitis A. Fuente OMS.

### ■ Vacunación contra la FIEBRE TIFOIDEA

La **fiebre tifoidea** es una enfermedad de distribución mundial que se propaga a través del agua y los alimentos contaminados.

Es más frecuente en los países en desarrollo, se recomienda la vacunación sobre todo a los viajeros que se dirijan a zonas rurales.



## Antes del viaje

Debido a que la efectividad de la vacuna es limitada, no se debe olvidar que la mejor prevención consiste en adoptar medidas higiénicas con el agua y los alimentos.

### ■ Vacunación contra el CÓLERA

El **cólera** es una enfermedad intestinal aguda y frecuente en países en desarrollo, que suele cursar en forma de brotes epidémicos esporádicos. Se transmite por la ingesta de agua o alimentos contaminados.

La base de la prevención son las medidas higiénicas con bebidas y alimentos. **El riesgo de que un viajero contraiga el cólera es muy bajo.** En situaciones especiales se podrán aconsejar vacunas orales.



### ■ Vacunación contra la ENFERMEDAD MENINGOCÓCICA

La **enfermedad meningocócica** es una enfermedad que se presenta en forma epidémica y estacional en todo el mundo, especialmente en el denominado “Cinturón Subsahariano”, durante los meses de la época seca, entre octubre y mayo.

## Antes del viaje



■ Zonas de alto riesgo de enfermedad meningocócica. Fuente OMS.

Se trata de una enfermedad grave que puede producir meningitis y septicemia. Se transmite por contacto directo de persona a persona, incluida la transmisión por aerosol y por las gotitas respiratorias de la nariz y la faringe de personas infectadas (incluso asintomáticos).

La vacunación está indicada en viajeros que vayan a estar en contacto con la población en zonas de alto riesgo, sobre todo durante los meses de invierno y primavera.

### ■ Vacunación contra la HEPATITIS B

La **hepatitis B** es una enfermedad de distribución mundial, que se transmite mediante relaciones sexuales y por contacto con sangre. La vacunación se encuentra incluida en el calendario común de vacunación.



## Antes del viaje

Se recomienda a los viajeros que vayan con frecuencia a zonas endémicas, a los que residan en estas zonas durante más de 6 meses y a los que puedan compartir agujas, mantener relaciones sexuales de riesgo o que puedan precisar atención médica o dental.

También a aquellos que vayan a colaborar o trabajar en una institución sanitaria.

### ■ Vacunación contra la POLIOMIELITIS



La **poliomielitis** es una infección viral aguda que puede afectar al sistema nervioso central. Está siendo erradicada en un gran número de países. La transmisión es de persona a persona por vía fecal-oral y a través de agua o alimentos contaminados.

La vacunación se encuentra incluida en el calendario común de vacunación. Se debe recomendar la inmunización a las personas que viajen a países donde todavía exista la enfermedad, que vayan a estar en estrecho contacto con la población y no estén previamente inmunizados.

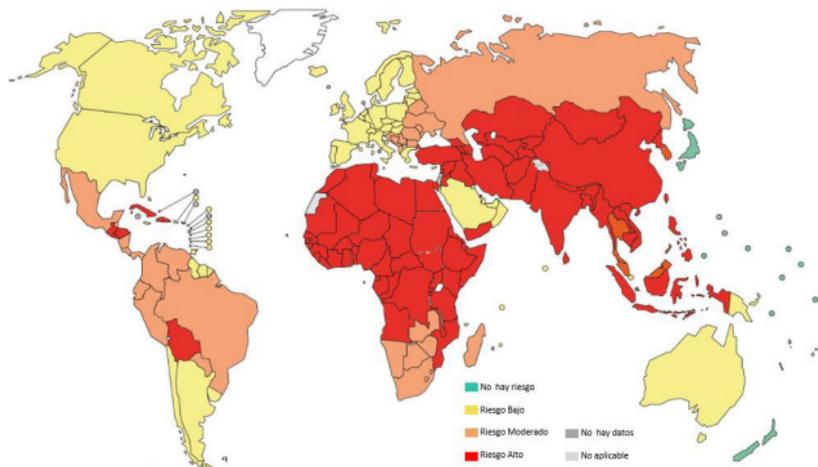
### ■ Vacunación contra la RABIA



La **rabia** es una enfermedad vírica aguda del sistema nervioso central. Afecta sobre todo a los animales; el riesgo de rabia humana se limita a mordeduras o rasguños provocados por animales rabiosos (perros, gatos, monos, murciélagos, zorros, etc.). El peligro de transmisión para los viajeros es muy variable, dependiendo de los países que visiten y de las actividades que realicen.

## Antes del viaje

La vacunación pre-exposición se recomienda a viajeros a zonas endémicas que vayan a realizar actividades de riesgo (cazadores, antropólogos, zoólogos, montañeros, etc.) o a los que vayan a permanecer largos o frecuentes periodos de tiempo en países endémicos.



Distribución de los niveles de riesgo de contacto de los humanos con el virus de la rabia. Fuente OMS

### ■ Vacunación contra la ENCEFALITIS TRANSMITIDA POR GARRAPATAS



La **Encefalitis transmitida por garrapatas** es una enfermedad producida por un virus que afecta al sistema nervioso central. Se transmite por ciertas especies de garrapatas del género *Ixodes*. En diferentes regiones, se conoce con diversos nombres, entre los que se incluyen los

## Antes del viaje

de Encefalitis Centroeuropea, Primaveraestival, Euroasiática, Difásica.

Ocurre en regiones templadas de Europa y Asia, que se extienden desde el este de Francia hasta el norte de Japón. Se transmite por la picadura de garrapatas o por el consumo de leche de animales infectados.

Se recomienda la vacunación a los viajeros, especialmente, los cazadores, excursionistas, que caminen o acampen en zonas rurales o forestales de estos países, entre primavera y principios del otoño.



■ Países con riesgo de encefalitis centroeuropea. Fuentes: ECDC, OMS.

### ■ Vacunación contra la ENCEFALITIS JAPONESA

La **Encefalitis Japonesa** es una enfermedad vírica, endémica en algunas zonas rurales del Nordeste y Sudeste Asiático y Subcontinente Indio. Se transmite a través de picaduras de mosquitos infectados y está estrechamente relacionada con el

## Antes del viaje

medio rural, sobre todo en las granjas de cerdos y cultivos de arroz.



■ Países con riesgo de encefalitis japonesa. Fuente OMS.

La transmisión puede tener lugar durante todo el año, aunque se suele intensificar en la estación de lluvias y, en las zonas de arrozales, en los períodos previos a la cosecha.

Se aconseja la vacunación a los viajeros mayores de 2 meses de edad, que se dirijan a zonas endémicas, en estancias prolongadas, con gran exposición al aire libre en zonas rurales y agrícolas. También aquellos profesionales que por motivos de trabajo tengan que frecuentar zonas infectadas (veterinarios, biólogos, agricultores, etc.). Como norma general no es necesario vacunarse en estancias cortas (salvo en temporada de transmisión) ni en zonas urbanas como itinerario de viaje. La indicación personalizada debe realizarse en un Centro de Vacunación Internacional.



# Antes del viaje .....

## Prevención del PALUDISMO o MALARIA

El **Paludismo** o **Malaria** es una enfermedad parasitaria potencialmente grave, muy extendida en casi todos los países tropicales y que se transmite por la picadura de mosquitos (hembras) infectados.



■ Países o áreas con transmisión de malaria.  
■ Países o áreas con riesgo de transmisión de malaria.  
Fuente OMS.

El responsable de contagiar la malaria es el mosquito *Anopheles*, que se cría en agua dulce y poco profunda como charcos, campos de cultivo inundados o pequeños hoyos situados en el suelo. Las larvas ya son portadoras del parásito (*Plasmodium*) que solo puede ser transmitido a los humanos cuando el mosquito ya es adulto.

Existen cinco especies de parásitos que infectan a los seres humanos: *P. falciparum*, *P. vivax*, *P. ovale*, *P. malariae*, y *P. knowlesi*. Entre ellos, *P. falciparum* y *P. vivax* son los más frecuentes, siendo el primero el más

## Antes del viaje

peligroso, ya que tiene las tasas de complicaciones y mortalidad más elevadas. Esta forma mortal del paludismo constituye un grave problema de salud pública en buena parte de los países del África subsahariana.

El *Anopheles* suele picar al amanecer, al anochecer y por la noche. El riesgo de contraer malaria disminuye a partir de los 1.500-2.000 metros de altitud, debido a que a esa altura el mosquito no sobrevive.

Cada año son muchos los viajeros que contraen el paludismo en los viajes donde esta enfermedad es endémica.



Como en la actualidad no se dispone de una vacuna eficaz, son 4 las normas fundamentales de protección contra esta enfermedad que deben tener en cuenta los viajeros:

**Ser  
conscientes  
del riesgo**

**Evitar las  
picaduras de  
mosquitos**

**Tomar la  
quimioprofilaxis  
recomendada**

**Conocer la  
importancia  
del diagnóstico  
y tratamiento  
precoz**

Dado que el tipo de profilaxis varía según la zona a visitar y de los antecedentes personales del viajero, la prescripción de los mismos deberá ser realizada de **forma individualizada** por un profesional sanitario médico.

## Antes del viaje

Es importante cumplir el régimen quimioproláctico prescrito. En general se debe comenzar a tomar la medicación recomendada **antes de la entrada en la zona palúdica, durante la estancia en la misma y después de haber salido de dicha zona**, según la indicación del fármaco empleado.

A pesar de tomar cualquier medicación preventiva, la posibilidad de contraer paludismo no desaparece de forma absoluta.

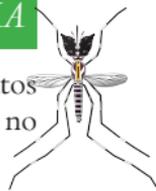


Si durante o después del viaje aparecieran síntomas de paludismo, como fiebre, sudoración y escalofríos, aún tomando la quimioprolifaxis, debes consultar rápidamente a un médico.

### Prevención del DENGUE, CHIKUNGUNYA y VIRUS ZIKA

Estas tres enfermedades son transmitidas por los mismos mosquitos del género *Aedes*, comparten algunos signos clínicos, y pueden no ser diagnosticadas en aquellos lugares dónde están presentes.

**El Dengue** se transmite principalmente por la picadura de un mosquito del género *Aedes* (*Ae. aegypti* o *Ae. albopictus*) que pica durante las horas diurnas y la enfermedad es causada por el virus del dengue, del que existen 4 serotipos diferentes. Se han registrado casos infrecuentes de transmisión a través de productos sanguíneos, donación de órganos, transfusiones, de una embarazada a su bebé y

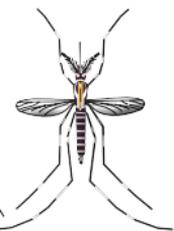


## Antes del viaje

por relaciones sexuales. El dengue se presenta en los climas tropicales y subtropicales de todo el mundo, sobretodo en las zonas urbanas y semiurbanas. El riesgo es inferior por encima de 1.000 metros de altitud. Ocasionalmente se producen casos locales esporádicos en Europa tras la introducción del virus por parte de viajeros en zonas con mosquitos *Aedes albopictus*, durante la temporada. En 2023, se registraron casos de dengue adquiridos localmente en Francia, Italia y España.

Generalmente cursa con un cuadro asintomático y en otras ocasiones con síntomas similares a los de la gripe. De forma infrecuente, algunas personas evolucionan hacia un dengue grave, con complicaciones vinculadas a hemorragias graves, e insuficiencia orgánica.

Existe un riesgo significativo para los viajeros en áreas donde es endémico y en áreas afectadas por epidemias de dengue. Existe una **vacuna disponible**, cuya indicación debe ser evaluada en un CVI. **Los viajeros deben adoptar medidas para evitar las picaduras de mosquitos tanto durante el día como al atardecer**, en aquellas zonas donde hay dengue.



■ Zonas en las que se han notificado casos de dengue o hay riesgo de dengue. Fuente OMS.



## Antes del viaje

Existe una **vacuna recientemente aprobada**, cuya indicación debe ser evaluada en un CVI, se espera que esté próximamente disponible.

**El virus Zika** se transmite a través de la picadura de mosquitos *Aedes* infectados, que son los mismos mosquitos que transmiten otras enfermedades como dengue y chikungunya.

Aunque mucho menos importantes, también hay evidencia de otras posibles formas de transmisión: por **vía sexual, por transfusiones sanguíneas y, en el embarazo, de la madre al feto**. La enfermedad produce, por lo general, una sintomatología leve que puede pasar desapercibida, principalmente febrícula, erupción cutánea, dolores articulares y musculares, y dolor de cabeza o cansancio. Suelen durar entre 2 y 7 días y, por lo general, se resuelven sin secuelas. Sin embargo, durante el brote de enfermedad por virus Zika ocurrido en la Polinesia Francesa en 2013 y en 2016 en Brasil se observó un incremento en el número de casos de microcefalia (perímetro craneal al nacimiento menor de lo normal) y trastornos neurológicos que se han relacionado con la infección previa por este virus.

No hay vacuna para prevenir las infecciones por el virus Zika ni tratamiento específico con antivirales disponible. Existe un riesgo significativo para los viajeros a áreas donde es endémico y a áreas afectadas por epidemias de virus Zika.

No existe ninguna profilaxis. **Los viajeros deben adoptar medidas para evitar las picaduras de mosquitos tanto durante el día como el atardecer**, en aquellas zonas donde hay Zika.

En relación con las recomendaciones relativas a la posible **transmisión sexual** del virus Zika, se debe considerar lo siguiente:

## Antes del viaje

- Tanto **mujeres** como **hombres** y sus parejas sexuales, especialmente las **mujeres embarazadas**, deben recibir información sobre los riesgos de la transmisión sexual del virus Zika, y los anticonceptivos existentes.
- Los **hombres** que regresan de áreas con transmisión del virus y sus parejas sexuales deben usar correctamente condones o abstenerse de tener relaciones sexuales por lo menos **3 meses** después de la última exposición posible. Se considera como “última exposición posible” el último día de estancia en un área con transmisión del virus Zika o el último día de contacto sexual con una persona posiblemente infectada.
- Las **mujeres** que regresan de áreas con transmisión del virus y sus parejas sexuales deben usar correctamente condones o abstenerse de tener relaciones sexuales por lo menos **2 meses** después de la última exposición posible.
- Las **mujeres embarazadas** y sus **parejas sexuales** deben usar preservativo o abstenerse de tener relaciones sexuales **durante todo el embarazo**, si la pareja sexual ha vuelto de áreas con transmisión del virus.
- Las **mujeres embarazadas** deben considerar **retrasar los viajes no esenciales** a zonas con transmisión del virus del Zika.

Estas **recomendaciones** se realizan sobre el principio de precaución y están basadas en las limitadas evidencias existentes, pudiendo ser revisadas cuando exista un mayor conocimiento

## Antes del viaje

sobre esta enfermedad.

Aquellas **mujeres embarazadas** que hayan viajado a zonas con transmisión del virus Zika deben mencionar su viaje a dichas zonas durante las visitas prenatales con el fin de ser evaluadas y monitorizadas adecuadamente.

Aquellas mujeres embarazadas que tengan o hayan tenido síntomas de enfermedad por virus Zika, deberían acudir a su **ginecólogo** para que aplique el **“Protocolo de actuación ante embarazadas procedentes de zonas de transmisión autóctona de virus Zika”**, elaborado por el Ministerio de Sanidad conjuntamente con la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia.



Fuente: OMS

# Antes del viaje



## Virus respiratorios: Gripe, COVID-19

La emergencia de la **COVID-19** a nivel mundial (inicio en diciembre de 2019), así como las consecuencias derivadas de las medidas de salud pública requeridas para su control, han supuesto un cambio en el comportamiento estacional de los virus respiratorios.

La mayoría de los casos de **COVID-19** son leves, produce fiebre, tos y sensación de falta de aire, y en algunos casos también puede haber disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos. Existen también casos que no presentan síntomas (asintomáticos). En los casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte.

**Gripe.** Puede haber transmisión durante todo el año en zonas tropicales. Se han producido brotes en cruceros. Los nuevos virus de la gripe (p.ej., los virus de la gripe aviar H5N1 y H7N9) pueden transmitirse a los viajeros que visitan zonas en las que circulan estos virus.

La **gripe aviar** es una enfermedad vírica de amplia distribución mundial, mantenida principalmente entre las aves silvestres acuáticas. La mayoría de los subtipos del virus de la gripe A causantes de la gripe aviar son relativamente inofensivos para las aves y no suelen infectar a los seres humanos. Pero también pueden transformarse en altamente patógenos y causar brotes en granjas avícolas con altas tasas de morbilidad y mortalidad en las aves afectadas.

En seres humanos pueden producir desde infecciones leves a infecciones más graves, pudiendo incluso ser causa de muerte. La **transmisión de las aves a los humanos** se produce por contacto directo con las aves vivas infectadas, sus excrementos/sus fluidos corporales/secreciones, o por contacto con las superficies

## Antes del viaje

contaminadas con productos de las aves o por contacto con aves muertas infectadas.

Estas infecciones respiratorias **se transmiten** de persona a persona a través del contacto de la mucosa de las vías respiratorias o las conjuntivas de la persona susceptible con las secreciones respiratorias de la persona que presente una infección activa.

**Para protegerse, y proteger a los demás, las medidas genéricas de protección individual frente a enfermedades respiratorias incluyen:**

-  ■ Utilizar mascarilla siempre que no se pueda salvaguardar la distancia mínima de seguridad de 1'5-2 metros.
-  ■ Realizar una higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas).
-  ■ Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
-  ■ Usar pañuelos desechables, tirarlos tras su uso y lavarse las manos inmediatamente después.
-  ■ Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
-  ■ Evitar contacto con animales, especialmente en granjas y mercados.

**Se aconseja a los viajeros que se vacunen frente a COVID y gripe**

### MPOX (Anteriormente viruela del mono, Monkeypox)

Mpox es una enfermedad zoonótica viral poco frecuente, endémica en algunos países de África occidental y central. El principal mecanismo de transmisión descrito en humanos ocurría a través de contacto directo o indirecto con mamíferos vivos o muertos, principalmente roedores o primates de zonas endémicas. Se había asociado con una transmisión limitada de persona a persona.

# Antes del viaje

En julio de 2022 se declaró una alerta sanitaria mundial por la aparición de casos en países de Europa y América donde no era habitual que aparecieran casos, con transmisión de persona a persona.

**Los síntomas suelen ser leves**, comenzando con fiebre, dolor de cabeza, cansancio, ganglios linfáticos inflamados y dolor muscular. Posteriormente aparece una erupción en la piel en forma de lesiones planas que se llenan de líquido y se convierten en costras. Pueden surgir en la cara, manos, pies, ojos, boca, zona anal, perianal y genital, etc.

Se transmite por **contacto físico muy estrecho** con otra persona que tiene síntomas, lo que incluye tocarse, estar cara a cara de manera prolongada y principalmente mediante **relaciones sexuales sin protección**. El exantema, los líquidos corporales y las costras son particularmente infecciosos. También pueden infectar las prendas de vestir, la ropa de cama, las toallas y los cubiertos o platos contaminados.

Los síntomas duran entre 2-4 semanas y **desaparecen en la mayoría de casos por sí solos sin tratamiento**. Las personas con inmunodepresión tienen más riesgo de padecer síntomas más graves.

No hay un tratamiento específico para esta enfermedad. Existe una vacuna de disponibilidad limitada, recomendada para la población de riesgo. Para más información consulta con tu centro sanitario.

## Para protegerse y proteger a los demás:

- Lávate las manos regularmente con agua y jabón o gel hidroalcohólico.

## Antes del viaje

- Usa pañuelos desechables, tíralos tras su uso y lávate las manos inmediatamente después.
- Si estás en contacto con alguien que tiene síntomas, usa mascarilla.
- Evita el contacto físico estrecho con personas que estén diagnosticadas o que sean contactos estrechos de personas diagnosticadas.
- Reduce el riesgo de contraer la enfermedad, reduciendo el número de parejas sexuales y usa preservativo.
- Evita el contacto con prendas de vestir, ropa de cama, toallas y cubiertos o platos, etc. de personas enfermas.
- Si tienes síntomas, contacta con un servicio sanitario y aíslate hasta que a las lesiones se le caigan las costras.
- Se recomienda **NO VIAJAR** a las personas con síntomas compatibles con la viruela del mono, a las diagnosticadas o que sean contactos estrechos de personas diagnosticadas.
- Hay disponible una **vacuna para profilaxis preexposición y posexposición**. Actualmente no se recomienda para población general.

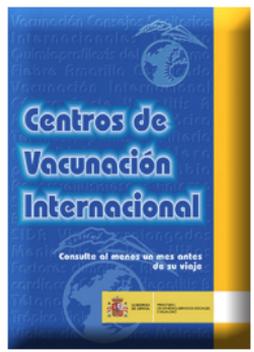


Fuente: OMS

# Antes del viaje

No dejes para el final los aspectos sanitarios.

**PREPARA** tu viaje, consulta con un **Centro de Vacunación Internacional (CVI)** al menos un mes y medio antes del inicio del viaje.



## SE FACILITARÁ:

- Información individualizada sobre vacunaciones y demás medidas preventivas para el viaje
- Vacunas 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



**Para más información:**

<https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadExterior/laSaludTambienViaja/consejosSanitarios/home.htm>



# Durante el viaje

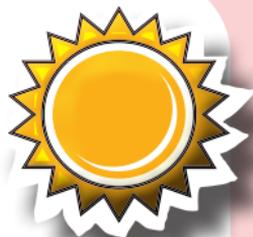
La Salud  
También  
Viaja



Alimentos



Bebidas



Factores  
climáticos



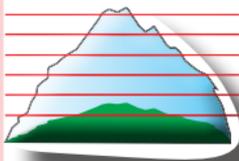
Insectos



Baños



Accidentes



Mal de altura



Enfermedades  
de transmisión  
sexual



Jet Lag

LA SALUD TAMBIÉN VIAJA

## Durante el viaje

Un pequeño problema de salud puede complicar un viaje por lo que es importante adoptar medidas preventivas básicas para evitar contraer enfermedades.



### ■ RIESGOS relacionados con alimentos y bebidas

Los alimentos y las bebidas contaminadas son la causa más frecuente de enfermedad en el viajero. La mejor forma de protegerse es seleccionar con cuidado todo lo que se come y bebe.

Un buen aspecto no asegura que un alimento sea seguro.



Los alimentos: **COCINADOS,**



**PELADOS, o...**



**NO TOMADOS**



# Durante el viaje

## Alimentos y bebidas. DECÁLOGO

*“Los alimentos cocinados, pelados o no tomados”*

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

## Durante el viaje

### ■ TRATAMIENTO del AGUA potencialmente peligrosa

**Ebullición:** Durante 1 minuto. Airear para mejorar el sabor.



**Cloración:** 2 gotas de lejía (apta para consumo humano) por litro. Esperar 30 minutos antes de consumirla.



Agua de bebida  
Tabletas purificadoras



Agregar 1 tableta  
en 1 litro de agua



Esperar 30 minutos  
antes de usar



El agua está  
lista para beber

El yodo y el uso de pastillas potabilizadoras pueden ser también un sistema eficaz para tratar el agua.

### ■ DIARREA del viajero

La diarrea es la enfermedad más frecuente en los viajeros.

Para reducir su riesgo se deben cumplir las medidas preventivas básicas con el agua y los alimentos.

Las causas que originan la diarrea son múltiples, no existe ninguna vacuna eficaz y no se recomienda el uso preventivo de antibióticos.





## Durante el viaje

La deshidratación por diarrea puede ser grave en cualquier edad, sobre todo en niños y personas mayores. Es muy importante hidratarse bien, beber líquidos en abundancia, preferiblemente líquidos ricos en sales y glucosa.

Si tienes previsto traer en el equipaje de mano productos de origen animal (alimentos) de algún país **no perteneciente a la Unión Europea**, es aconsejable informarse previamente de los posibles requisitos que puedan ser exigidos a la entrada.

### ■ RIESGOS relacionados con el entorno

#### ■ Factores climáticos

##### Exposición al sol

En algunos países tropicales la exposición al sol puede provocar graves insolaciones. Se aconseja el uso de sombrero y gafas de sol. Es conveniente utilizar cremas de protección con filtro solar (factor  $\geq 30$ , niños: factor 50) y renovarla cada 2 horas, sobre todo si nos bañamos. En caso de aplicar repelente de insectos, primero poner el protector y tras unos minutos aplicar el repelente.



##### Calor y humedad

El excesivo calor y humedad pueden provocar agotamiento, deshidratación o un golpe de calor. Se aconseja beber abundantes líquidos.

##### Golpe de calor



## Durante el viaje

Los niños y las personas obesas deben cuidar especialmente las irritaciones cutáneas.

Las infecciones por hongos pueden empeorar con el calor y la humedad.

### Alergias

Si padeces algún tipo de alergia ambiental debes prevenir la posibilidad de sufrir una agudización de tu enfermedad debido a los cambios de estación y al contacto con alérgenos.

### ■ Insectos

Las enfermedades transmitidas por insectos son muy frecuentes en el trópico. Los mosquitos son vectores de enfermedades como el paludismo, el dengue, la



encefalitis japonesa, el Chikungunya, el virus Zika, etc.

La primera línea de defensa consiste en protegerse contra las picaduras adoptando las siguientes medidas de protección o barrera:

- ▶ En el exterior, al anochecer y al amanecer, se recomienda vestir ropas de manga larga y pantalón largo, evitando llevar colores oscuros y perfumes intensos ya que pueden atraer a los mosquitos.





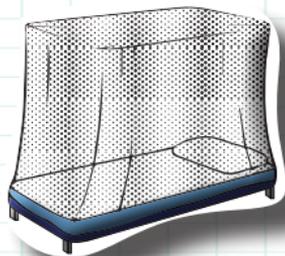
## Durante el viaje



- ▶ En las partes del cuerpo que no estén protegidas por la ropa y en las prendas de vestir se deben usar repelentes de insectos que contengan **DEET** (N, N-dietil-m-toluamida), **IR3535** (N-acetil-N-butil-beta-alaninato de etilo), **Icaridina** (ácido 1-piperidincarboxílico, 2-(2-hidroxitil)-, 1-metilpropilester), o **Citriodiol**, con una concentración mínima entre el 20-30%. En el caso de su aplicación en niños, sigue las indicaciones de la etiqueta del producto.

- ▶ Cuando permanezcas en el interior, es aconsejable usar sprays, serpentinas antimosquitos o vaporizadores que contengan piretrinas.

- ▶ Las habitaciones deben estar debidamente protegidas con telas metálicas en puertas y ventanas.



- ▶ Es aconsejable el uso de mosquiteros alrededor de las camas fijándolos bajo el colchón, asegurándonos de que no estén rotos. Usar mosquiteros impregnados con insecticidas.

### ■ Otros animales

Es conveniente evitar el contacto con cualquier tipo de animales, incluidos los domésticos, ya que pueden no estar controlados sanitariamente. Para protegerse de la mordedura de serpientes y otros animales debe usar calzado cerrado, no debiendo caminar por zonas oscuras,



## Durante el viaje

en las que no se ve lo que se pisa. **No se debe andar descalzo.**

Se aconseja sacudir las sábanas y mantas antes de acostarse, así como la ropa y calzado antes de vestirse, por si algún animal se hubiera ocultado en ellos.

### ■ Accidentes

Los accidentes de tráfico son la causa principal de muerte en los viajeros. Deben extremarse las medidas de precaución y cumplir estrictamente las normas de tráfico vigentes en cada país.



### ■ Los baños

#### En agua dulce

Los baños en ríos y lagos de agua dulce pueden ser origen de enfermedades, entre ellas las parasitarias (p.e. Esquistosomiasis). Hay que evitar lavarse y bañarse en aguas infestadas. Si se atraviesan o vadean cauces de ríos nunca se debe andar descalzo, deberán utilizarse botas impermeables.

Desde el punto de vista sanitario sólo son seguras las piscinas con agua clorada.



#### En agua de mar

En principio bañarse en el mar no implica riesgo de enfermedades transmisibles. En algunas regiones se debe usar algún tipo de calzado que proteja de picaduras de peces, dermatitis de los corales, toxinas de las anémonas, medusas, etc.



## Durante el viaje

### ■ Altitud

La estancia en zonas de gran altitud puede ser peligrosa para personas con afecciones cardíacas y pulmonares, en ocasiones puede provocar ansiedad, cefalea, etc. Un ascenso bien programado puede ayudar a evitar estas alteraciones.

**A partir de los 2.400 metros para minimizar el riesgo de padecer Mal de Altura se recomienda:**

- ▶ Beber abundantes líquidos (no alcohólicos): entre 2 y 3 litros al día.
- ▶ Seguir las recomendaciones de los habitantes y/o guías de las zonas que visita: mate de coca, etc.
- ▶ Comer ligero, pobre en sal y a base de hidratos de carbono de absorción lenta (por ejemplo: pasta).
- ▶ Evitar el consumo de alcohol (como mínimo 48 horas antes del ascenso).
- ▶ Caminar despacio, no hagas ejercicios intensos.

### ■ Jet Lag

El “Jet Lag” consiste en una serie de síntomas físicos y psicológicos asociados con el cruce rápido de varias zonas horarias (meridianos), pudiendo aparecer: insomnio, irritabilidad, astenia, etc. Ello se debe tener en cuenta a la llegada al país de destino a fin de adoptar medidas para minimizar estos síntomas.



# Durante el viaje

## ■ HIGIENE personal

Debido a la sudoración es importante extremar las medidas de higiene personal, se recomiendan **duchas frecuentes** teniendo especial cuidado con el secado minucioso de todas las partes del cuerpo.

En caso de **ropa secada al aire es conveniente plancharla** con mucho calor para matar cualquier larva o huevo que haya podido colocar alguna mosca o araña mientras estaba tendida.

## ■ Infecciones de TRANSMISIÓN SEXUAL



Las enfermedades de transmisión sexual, incluidas la infección gonocócica, clamidia, sífilis, VIH y hepatitis B, han aumentado en los últimos años y son frecuentes en muchos países. Un cierto número de viajeros contrae estas enfermedades durante sus viajes debido a comportamientos de riesgo.

La transmisión de estas enfermedades, no solo se produce por contacto sexual, sino también por sangre o hemoderivados infectados y por el uso de material que pueda estar contaminado (cuchillas de afeitar, cepillos de dientes, utensilios para tatuajes o acupuntura, etc.). En las relaciones sexuales, el medio más eficaz de evitar la transmisión es el **uso del preservativo**.

Para prevenir el contagio a través de la sangre nunca se debe compartir agujas, jeringuillas, etc. En caso de que un viajero necesite recibir una **transfusión sanguínea o hemoderivados** (plasma, hematíes, plaquetas, etc.), debería asegurarse que dichos productos han sido

## Durante el viaje

previamente testados para enfermedades que pueden transmitirse por este mecanismo (hepatitis B, hepatitis C, VIH, sífilis, etc.) ya que en algunos países estas pruebas de detección no se realizan de forma sistemática.

Puedes consultar más información en el siguiente enlace: <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/home.htm>



### ■ DROGAS y viajes

**No compres, ni consumas, ni trafiques** con drogas en el extranjero. Evita cualquier contacto con las drogas, puede ser el inicio de un viaje sin fecha de retorno.

No hagas caso de falsas informaciones según las cuales otros países son más permisivos que España en el consumo o tráfico de drogas. **No aceptes hacerte cargo de equipajes u objetos cuyo contenido desconozcas.**

### ■ EQUIPAJE PERSONAL



Recuerda que, a tu regreso de países o territorios terceros, **no puedes traer animales exóticos ni silvestres**, ya que pueden ser portadores de enfermedades. Tampoco debes traer **alimentos de origen animal** (tales como carne, embutidos, productos lácteos, etc) ya que pueden contener ciertos agentes causantes de enfermedades en personas y animales.

**Las plantas, frutas, hortalizas, flores o semillas**, deben venir

## Durante y después del viaje

acompañadas de sus correspondientes **certificados** fitosanitarios, para evitar la entrada de plagas.

Para **otros productos (alimentos, medicamentos o cosméticos)** existen unos **límites de cantidad establecidos**, siendo obligatoria su declaración ante los servicios de inspección sanitaria en frontera y/o ante los servicios aduaneros. Si a tu llegada no declaras los productos que traes contigo (alimentos, medicamentos, material genético o biológico, plantas, semillas, etc) **podrás ser sancionado**.

Más información en: [https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadExterior/importacion/usoConsumoHumano/requisitos/envios\\_personales.htm](https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadExterior/importacion/usoConsumoHumano/requisitos/envios_personales.htm)

**Siguiendo estos consejos, es más probable que realices y termines felizmente tu viaje**

## Después del viaje

**Informa a tu médico del viaje realizado en los 3 meses posteriores al mismo**



Algunas enfermedades no se manifiestan inmediatamente, por lo que puede ocurrir que se presenten bastante tiempo después del viaje. En el caso de que necesites acudir al médico, **debes informarle de que has realizado un viaje en los últimos 3 meses** a una zona tropical o a un país en vías de desarrollo.

# Centros de Vacunación Internacional

Recuerda pedir cita en tu  
Centro de Vacunación Internacional (CVIs)  
más cercano  
4-8 semanas antes de viajar

La relación de Centros de Vacunación Internacional (CVIs)  
se encuentra disponible y actualizada permanentemente  
en el siguiente enlace:

[https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadExterior/laSaludTambienViaja/  
centrosVacunacionInternacional/centrosvacu.htm](https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadExterior/laSaludTambienViaja/centrosVacunacionInternacional/centrosvacu.htm)





Centros de Vacunación Internacional  
[www.sanidad.gob.es.cvi](http://www.sanidad.gob.es.cvi)

**CVIs a lo largo del  
territorio nacional  
(Cita previa)**



*La Salud  
También  
Viaja*

