
II. Recomendaciones para viajeros

Introducción:

Viajar puede ser un riesgo para la salud de las personas. Es necesario informar al viajero acerca de los riesgos a la salud que pueden existir en la zona que va a visitar, y la forma de prevenir los mismos.

Existen medidas básicas de prevención, aplicables a todas las personas que viajen a cualquier área, ya sea dentro o fuera de su país de origen.

Además existe orientación para los viajeros hacia lugares específicos, por país de destino, donde se listan las recomendaciones a considerar. No es posible suministrar estas en este documento, debido que deben actualizarse en forma permanente, pudiendo no estar indicadas en algún caso en particular, o no ser suficientes.

Para mayor información, **Dirección de Registro, Fiscalización y Sanidad de Fronteras, Ministerio de Salud de la Nación**, Av. Ing. Huergo 690; Tel.: 4343-1190 y 4334-6028. Horario de atención: lunes a viernes de 8.00 a 20.00. La vacuna contra la fiebre amarilla se aplica los días: lunes de 14.00 a 15.00; martes y miércoles de 11.00 a 12.00; jueves y viernes de 15.00 a 16.00. Quienes se van a aplicar la vacuna deben llevar DNI, pasaporte o cédula de identidad del MERCOSUR. La vacunación es gratuita.

Medidas básicas de prevención para recomendar al viajero

El viajero deberá concurrir a un especialista para buscar orientación respecto a la zona o el país al que viajará. En el caso de que existan riesgos, el profesional brindará asesoramiento sobre enfermedades comunes, tipo de patologías que podría contraer y formas de prevenirlas, como tomar medicinas o aplicarse alguna vacuna especial.

Recomendaciones generales:

Estar al día con todas las vacunas de rutina.

En el caso de viaje al exterior, verificar si el seguro médico ofrece cobertura médica, o bien contratar uno reconocido.

Si estuviera bajo tratamiento previo (por ejemplo, por patología crónica), deberá llevar consigo la cantidad de medicamentos necesarios para cubrir toda la estadía.

Utilizar ropa que lo proteja de los rayos solares y los mosquitos. Llevar una buena provisión de un repelente de insectos que contenga "DEET". En lugares donde haya malaria o dengue, tomar providencias para dormir con mosquitero. En lo posible, evitar viajar a lugares donde haya un brote de fiebre amarilla.

Llevar calzado adecuado para prevenir posibles lesiones, mordeduras e infecciones.

La comida y el agua en algunas regiones o países podrían no ser tan limpias, pudiendo contener bacterias, virus o parásitos que podrían causar enfermedades.

Los alimentos y agua que son generalmente seguros incluyen comidas hervidas, frutas peladas por el mismo viajero, bebidas embotelladas (especialmente las carbonatadas), café o té caliente, cerveza, vino y agua que hervida durante un minuto.

Consumir siempre agua embotellada. No beber agua de la canilla, bebidas elaboradas con agua de la canilla o hielo hecho con agua de la canilla.

Evitar comer frutas y legumbres frescas, carnes o mariscos crudos o poco cocidos, productos lácteos sin pasteurizar o cualquier alimento adquirido a un vendedor callejero.

La diarrea del viajero puede requerir el uso de antibióticos: consultar a un médico ante la aparición de este síntoma.

Uso de drogas antipalúdicas

Cloroquina:

Dosis adulto: 500 mg una vez por semana.

Primera dosis: 1 semana antes de llegar al área de riesgo.

Continuar: 1 dosis por semana mientras permanezca en área de riesgo.

Finalizar: 1 dosis por semana por 4 semanas luego de salir del área de riesgo.

Nota: administrarla luego de una comida para disminuir las posibles náuseas.

Doxiciclina:

Dosis adulto: 100 mg una vez por día.

Primera dosis: 1 o 2 días antes de llegar al área de riesgo.

Continuar: 1 dosis por día mientras permanezca en área de riesgo.

Finalizar: 1 dosis por día por 4 semanas luego de salir del área de riesgo.

Mefloquina:

Dosis adulto: 250 mg una vez por semana.

Primera dosis: 1 semana antes de llegar al área de riesgo.

Continuar: 1 dosis por semana mientras permanezca en área de riesgo.

Finalizar: 1 dosis por semana por 4 semanas luego de salir del área de riesgo.

Tabla 1: recomendaciones para viajeros hacia otros países

Región	Hepatitis A (vacuna)	Hepatitis B (vacuna)	Difteria-tétanos (vacuna)	Paludismo (quimioprofilaxis)	Fiebre amarilla (vacuna)	Tifoidea (vacuna)	Rabia (vacuna)	Meningococo (vacuna)
África Central	R	R	R	Mefloquina o doxiciclina	R	R	R, pre-exposición sólo si acampa en áreas rurales	R, de diciembre a junio
África Este	R	R	R	Mefloquina o doxiciclina	R	R	R, pre-exposición sólo si acampa en áreas rurales	R, de diciembre a junio
África Norte	R	R	R	repelente con DEET	No	R	R, pre-exposición sólo si acampa en áreas rurales	No
África Oeste	R	R	R	Mefloquina o doxiciclina	R	R	R, pre-exposición sólo si acampa en áreas rurales	R, de diciembre a junio
África Sur	R	R	R	Mefloquina o doxiciclina	No	R	R, pre-exposición sólo si acampa en áreas rurales	No
América del Norte	No	R	R	No	No	No	Post-exposición	No
América del Sur, Templado (Sur)	R	R	R	Cloroquina (norte de Arg.)	R sólo norte de Argentina	No	Post-exposición	No
América del Sur, Tropical (Norte)	R	R	R	Cloroquina (Paraguay), mefloquina o doxiciclina resto	R	R	R, pre-exposición sólo si acampa en áreas rurales	No
Asia Este	R	R	R	Cloroquina (China, Corea del Norte y Corea del Sur)	No	R	R, pre-exposición sólo si acampa en áreas rurales	No
Asia Sur	R	R	R	Mefloquina o doxiciclina	No	R	R, pre-exposición sólo si acampa en áreas rurales	No
Asia Sudeste	R	R	R	Mefloquina o doxiciclina	No	R	R, pre-exposición sólo si acampa en áreas rurales	No
Australia y Pacífico Sur	R	R	R	Mefloquina o doxiciclina (Papúa, Islas Salomón y Vanuatu)	No	R	R, pre-exposición sólo si acampa en áreas rurales	No
Caribe	R	R	R	Cloroquina (Haití y República Dominicana)	R (Trinidad y Tobago)	R	R, pre-exposición sólo si acampa en áreas rurales	No
Europa del Este y ex URSS	R	R	R	Cloroquina en países del sur de la ex URSS	No	R	R, pre-exposición sólo si acampa en áreas rurales	No
Europa Oeste	R	R	R	No	No	No	Post-exposición	No
Medio Oriente	R	R	R	Cloroquina (Irak, Siria y Turquía), mefloquina o doxiciclina (Irán, Arabia Saudita y Yemén)	No	R	R, pre-exposición sólo si acampa en áreas rurales	R (La Meca)
México y América Central	R	R	R	Mefloquina o doxiciclina (Panamá), cloroquina (resto)	R (Panamá)	R	R, pre-exposición sólo si acampa en áreas rurales	No

Fuente: Traveler's Health (CDC)
R: Recomendado