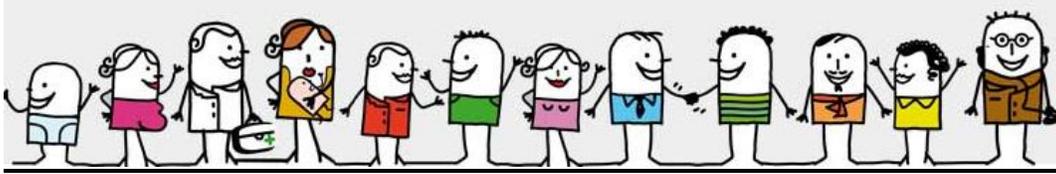


INFORMACIÓN DE INTERÉS PARA VIAJEROS



¿QUÉ MEDIDAS DEBO TOMAR PREVIO A COMENZAR MI VIAJE?

- ✓ Consultar al médico de cabecera
- ✓ Recordar tener el Certificado Esquema de Vacunación (CEV) vigente
- ✓ Conocer los riesgos que podrían existir en el/los lugares de destino o a bordo de medios de transporte
- ✓ Saber si debo recibir alguna medida especial, en particular vacunas o medicamentos preventivos

De acuerdo a su lugar de destino, Usted podrá requerir medidas de salud específicas, como por ejemplo recibir vacunación contra la fiebre amarilla o medicamentos para prevenir la malaria.

Para saber si este es su caso, puede acceder a:

- la página web del Ministerio de Salud Pública e ingresar a “Es simple! Vacunate!”
- o al link <http://www.msp.gub.uy/vacunas/paises.html>



Allí encontrará información sobre vacunación contra la fiebre amarilla y medicación contra la malaria, según su lugar de destino ingresando a la pestaña “Vacunas para viajeros”



¿EXISTE ALGUNA VACUNA EXIGIDA A NIVEL INTERNACIONAL?

La única vacuna exigida a nivel internacional, por algunos países, es la vacuna contra la fiebre amarilla. Este requerimiento es por dos razones:

1. para evitar la diseminación internacional de la enfermedad, protegiendo a los países del riesgo de la importación del virus de la fiebre amarilla.
2. para proteger al viajero de la adquisición de fiebre amarilla en aquellos países donde existe riesgo de contraer la enfermedad.

Para conocer si Usted se dirige a uno de estos países ingrese a:
<http://www.msp.gub.uy/vacunas/paises.html>

Esta vacuna se puede administrar a partir del año de vida, y debe recibirse al menos 10 días previos a llegar al país de destino.

¿DÓNDE PUEDO RECIBIR LA VACUNA CONTRA LA FIEBRE AMARILLA?

Si Usted se dirige a un país donde se recomienda o exige la vacunación contra la fiebre amarilla, debe comunicarse al **teléfono 29154765** (Departamento de Vigilancia en Fronteras) donde podrá coordinar día y hora para recibir la vacuna, en el horario de 9 a 13 horas.

En caso de dudas sobre la vacuna (indicaciones, contraindicaciones, efectos adversos posibles, plazos, etc.) puede comunicarse con la Unidad de Inmunizaciones por las siguientes vías:

- Telefax: 2408 0280

- E-mail: infovacunas@msp.gub.uy
- Dirección: Av. 18 de Julio 1892, 4º piso, Oficina 410
- Horario de atención: 8 a 14 horas

¿DÓNDE PUEDO INFORMARME SOBRE OTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS (POR EJ. OTRAS VACUNAS RECOMENDADAS PARA MI VIAJE)?

Puede comunicarse por vía telefónica al Departamento de Vigilancia en Fronteras de la División Epidemiología:
Teléfono 24018816
Horario de atención: 9 a 13 horas

Puede consultar otras medidas recomendadas para su viaje en la página web de la **Organización Mundial de la Salud** – Viajes Internacionales y Salud: www.who.int/ith/es/index.html o en la página web del **Centro de Control de Enfermedades de Estados Unidos** – Traveler’s Health: <http://wwwnc.cdc.gov/travel/>

¿CÓMO PUEDO EVITAR ENFERMAR DURANTE MI VIAJE?

Existen muchas medidas que puede tomar para poder disfrutar de un viaje en forma saludable.
Recuerde realizar la consulta médica previa al inicio del viaje, mantener actualizado su CEV o actualizarlo previo al viaje.

Entre las enfermedades para las que es más importante tomar precauciones se destacan:

Las enfermedades transmitidas por alimentos son las que más frecuentemente afectan a los viajeros, determinando el cuadro llamado **diarrea del viajero**.

La “diarrea del viajero” puede ser causada por muchos agentes infecciosos, para los cuales el tratamiento y las precauciones son esencialmente los mismos:

- ✓ Evitar el consumo de alimentos o bebidas potencialmente contaminados
- ✓ Evitar bañarse en aguas para actividades de recreación potencialmente contaminadas
- ✓ Evitar los alimentos cocidos que han permanecido a temperatura ambiente durante varias horas
- ✓ Consumir solo alimentos que estén bien cocidos y aún calientes

- ✓ Evitar consumir alimentos crudos y fruta con la piel dañada. Se pueden consumir frutas y verduras que puedan ser peladas.
- ✓ Evitar los platos que contengan huevos crudos o poco cocidos
- ✓ Evitar comprar alimentos a los vendedores ambulantes, incluyendo helados
- ✓ En los países donde existen toxinas en peces y mariscos obtener información local sobre su consumo
- ✓ Hervir la leche cruda, no pasteurizada antes de consumirla
- ✓ Hervir el agua para consumo si no hay seguridad de su potabilidad
- ✓ Evitar el consumo de hielo salvo que se haya fabricado con agua potable
- ✓ Las bebidas comerciales habitualmente son seguras si están en envases sellados; las bebidas calientes habitualmente son seguras

Las enfermedades transmitidas por picaduras de mosquitos, garrapatas y otros insectos también constituyen un problema para viajeros alrededor del mundo. Como ejemplos de estas enfermedades podemos citar la **malaria, fiebre amarilla, dengue y varias encefalitis virales.**

En este caso las medidas de prevención consisten en evitar los lugares y las horas en que se concentran los vectores de estas enfermedades (primeras horas de la mañana y últimas horas de la tarde), usar ropa y repelentes adecuados.

En los últimos años se vienen reportando brotes de **sarampión** en varios países a nivel mundial, incluidos muchos países de Europa. Por este motivo se recomienda, tanto para la protección individual (no enfermarse) y colectiva (no contagiar con enfermedades del que Uruguay ha estado libre desde hace varios años), revisar y si es necesario actualizar el esquema de vacunación contra sarampión y rubéola.

Rutinariamente la vacuna triple viral Sarampión-Rubéola- Paperas (SRP) se administra al año y a los 5 años de vida.

En caso de viaje internacional se recomienda:

- que todo niño entre 6 meses y 1 año reciba una dosis de vacuna SRP. A los 15 meses deberá recibir una dosis de refuerzo y continuará con su esquema de vacunación según el cronograma vigente.

- que todo adulto mayor de 20 años y hasta los 45 años que no haya recibido dos dosis de vacuna SRP o no lo pueda documentar, reciba una dosis de vacuna SRP.

Idealmente la vacuna SRP debe administrarse al menos 2 semanas antes de la partida. Constituyen excepciones a esta indicación los viajeros que presenten contraindicaciones para recibir vacunas contra el sarampión y la rubéola (por ejemplo,

embarazadas). Por otras contraindicaciones o precauciones consulte el link:
http://www.msp.gub.uy/vacunas2011/Caracteristicas_del_CEV_Parte_B/player.html

Las vacuna SRP se administrará en forma gratuita en cualquier vacunatorio del país ante la presentación de receta médica.

Para conocer el vacunatorio más cercano ingrese a: "Es simple! Vacunate!":
<http://www.msp.gub.uy/vacunas/index.html>

¿QUÉ ES LA MALARIA Y COMO PUEDE PREVENIRSE?

La Malaria (también conocida como "paludismo") es una enfermedad muy frecuente en la mayoría de las áreas tropicales y subtropicales, siendo endémica en más de 100 países del mundo. Es causada por diferentes especies de protozoarios (Plasmodium), los cuales tienen diferente distribución geográfica y diferente sensibilidad y resistencia a los quimioterápicos.

Es transmitida por varias especies de mosquitos (Anopheles) que "pican" predominantemente en el amanecer y el crepúsculo.

La malaria es una enfermedad febril con un período de incubación de una semana hasta dos meses. Los primeros síntomas pueden ser inespecíficos incluyendo cefaleas, dolores musculares y articulares, tos, vómitos, diarrea y dolor abdominal.

Esta enfermedad puede llegar a ser sumamente grave en el caso de mujeres embarazadas y niños pequeños.

Todos los viajeros deben tener en cuenta los 4 principios fundamentales de protección frente a la malaria:

- Tener conocimiento del riesgo que representa esta enfermedad, conocer su período de incubación y los principales síntomas.
- Evitar ser picado por mosquitos (uso de repelentes, ropa adecuada para cubrir zonas expuestas, etc.) sobre todo en el amanecer y el crepúsculo.
- Recibir los medicamentos de profilaxis frente a la malaria, cuando esto sea aconsejado. Se puede solicitar orientación profesional al Departamento de Vigilancia en Fronteras (Teléfono 24018816, de lunes a viernes de 09:00 a 13:00 horas)
- Consultar inmediatamente al médico si aparece fiebre una semana o más luego de haber permanecido en un área donde existe riesgo de transmisión de Malaria.

¿QUÉ OTRAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN DEBO RECORDAR?

- Practicar sexo seguro: las enfermedades de transmisión sexual como VIH y hepatitis B pueden ser prevenidos mediante el uso de preservativo desde el inicio de la

relación sexual

- Cuidar su piel, asegurando una adecuada protección solar usando filtros solares y ropa adecuada
- Hidratarse adecuadamente, en particular en regiones de alta temperaturas
- Se recomienda contar con un seguro médico de viaje

En caso que a su regreso presente algún síntoma, principalmente fiebre, síntomas respiratorios y/o erupción en la piel, debe comunicarlo rápidamente a DEVISA (Departamento de Vigilancia en Salud – División Epidemiología) al teléfono 24091200 o por correo electrónico: vigilanciaepi@msp.gub.uy

¡Disfrute su viaje con responsabilidad!