

¿Pasaportes, billetes, dinero?
¿ESTÁS REALMENTE PREPARADO?



¡Viajes protegido!

**HEPATITIS A
FIEBRE AMARILLA
FIEBRE TIFOIDEA
POLIOMIELITIS
TÉTANOS**

Salud de viaje

Una guía práctica con información de salud útil para viajeros.



INFORMACIÓN SOBRE LA **HEPATITIS A**
PARA LAS PERSONAS QUE VIAJAN AL EXTRANJERO



¿Qué es la Hepatitis A?

La hepatitis A es una infección vírica que afecta al hígado. A veces puede ser grave.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas de la hepatitis A pueden aparecer entre dos y seis semanas después de haber contraído el virus.

El primer signo de infección es la aparición de un síndrome pseudogripal. A continuación, los síntomas pueden progresar y provocar:

- Fiebre
- Pérdida de apetito
- Náuseas y vómitos
- Dolores de estómago
- Pérdida de peso
- Heces pálidas y orina oscura
- Coloración amarillenta de la piel y los ojos (ictericia)
- Erupción cutánea y dolor articular ocasionales

La intensidad de los síntomas de la hepatitis A varía y puede ser mucho más grave en las personas de edad avanzada.

¿CÓMO SE TRANSMITE?

El virus de la hepatitis A se encuentra en las heces de las personas con la infección. Habitualmente, la hepatitis A se transmite a través del consumo de alimentos o bebidas contaminados o de los tiradores de las puertas de los inodoros. Por lo general, el virus se absorbe por vía oral, pero también se puede contraer por contacto con una persona infectada (aunque dicha persona no tenga síntomas).

La hepatitis A suele asociarse a regiones en las que no se garantizan buenas condiciones de higiene y saneamiento. Sin embargo, los viajeros también pueden contraer la infección durante estancias cortas en cualquier tipo de alojamiento. Los alimentos pueden contaminarse durante la preparación, incluso en alojamientos y hoteles con todo incluido que cuentan con un sistema de calificación por estrellas.

¿CUÁL ES EL RIESGO DE CONTRAER HEPATITIS A?

Al igual que sucede en muchas enfermedades asociadas a los viajes, el riesgo de contraer hepatitis A depende de varios factores:

- La región a la que viajas
- Las condiciones higiénicas y de saneamiento
- Las actividades en las que participes allí

¿EN QUÉ REGIONES HAY RIESGO DE HEPATITIS A?

Las regiones de mayor riesgo son **África** (que incluye Marruecos, Túnez, Egipto, Libia y Argelia), **Latinoamérica** y **Asia** (sobre todo India).



¿CÓMO PUEDO PROTEGERME CONTRA LA HEPATITIS A?

Buena higiene en lo que respecta a los alimentos y al agua.

La hepatitis A no es la única enfermedad que se transmite por los alimentos o el agua. Por tanto, las siguientes medidas pueden ser útiles para protegerte contra varias enfermedades asociadas a los viajes:

- Lávate bien las manos después de ir al baño y antes de cada comida
- Bebe solamente agua embotellada, hervida o purificada
- No tomes alimentos crudos
- Evita los helados, los cubitos de hielo y los alimentos que hayan estado en contacto con hielo
- Consuma únicamente fruta que pueda pelar
- Asegúrate de que se utilizan productos frescos para preparar alimentos calientes y bien cocinados y de que se consumen al momento
- No tomes productos lácteos sin pasteurizar

¿EXISTE TRATAMIENTO PARA LA HEPATITIS A?

No hay un tratamiento específico para las personas con infección por el virus de la hepatitis A. La recuperación suele durar un mes en personas jóvenes sanas. Aproximadamente, el 2 % de las personas que han contraído la infección y tienen más de 50 años mueren debido a la hepatitis A.

VACUNACIÓN

Hay vacunas disponibles para adultos y niños de un año o más.

- Una dosis de la vacuna contra la hepatitis A confiere protección a corto plazo para un solo viaje
- Para la protección a largo plazo, es necesario recibir dos dosis con seis a doce meses de diferencia, dependiendo de la vacuna utilizada

ANTES DE VIAJAR

Habla con tu médico de cabecera o pide una cita en un Centro de Vacunación de la Unidad de Salud Local para evaluar tu riesgo de contraer hepatitis A y comprobar tu situación con respecto a las vacunas.

Para obtener más información antes de viajar, visita la página sobre este tema del sitio web del Ministerio de Sanidad:

www.salute.gov.it

Las referencias se encuentran en la página 18.



¿Qué es la Fiebre Amarilla?

La fiebre amarilla es una infección vírica muy grave y potencialmente mortal que se transmite a través de la picadura de ciertos mosquitos que son principalmente activos durante el día.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas de la fiebre amarilla pueden aparecer entre tres y seis días después de la picadura por un mosquito infectado.

En una primera fase, aparecen síntomas pseudogripales:

- Dolores de cabeza
- Dolor muscular (principalmente en la espalda)
- Fiebre
- Pérdida de apetito
- Náuseas
- Vómitos
- Coloración amarillenta de la piel y los ojos (ictericia) que puede intensificarse

La mayoría de los pacientes empiezan a sentirse mejor o se han recuperado por completo a los tres o cuatro días. Sin embargo, en entre el 15 y el 25 % de los casos, la enfermedad evoluciona y pasa a una fase posterior más grave.

Los síntomas de esta fase posterior son:

- Fiebre
- Ictericia más intensa
- Presencia de sangre en el vómito
- Sangrado por los oídos, los ojos o la boca
- Insuficiencia renal
- Insuficiencia hepática

Casi el 50 % de los pacientes que experimentan esta fase posterior mueren en un plazo de diez a catorce días.

¿CÓMO SE TRANSMITE?

No puedes contraer fiebre amarilla por estar en contacto con personas que padecen la infección, ya que la enfermedad solo se contrae a través de mosquitos infectados. Estos mosquitos pueden estar infectados por el virus de la fiebre amarilla desde el nacimiento o contraer la infección después de picar a otras personas que ya están infectadas. A diferencia de muchos tipos de mosquitos que están activos entre el atardecer y el amanecer, los mosquitos portadores de la fiebre amarilla se alimentan durante el día, principalmente durante las horas más frescas, por ejemplo, justo después del amanecer o antes del atardecer.

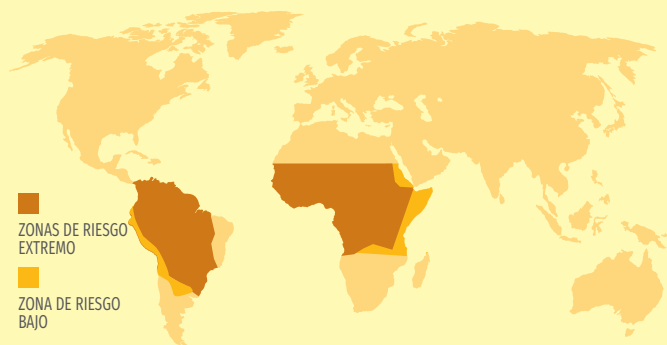
¿CUÁL ES EL RIESGO DE CONTRAER FIEBRE AMARILLA?

Al igual que sucede en otras enfermedades asociadas a los viajes, el riesgo de contraer fiebre amarilla depende de varios factores:

- La región a la que viajas
- La duración de tu viaje
- Las actividades en las que participes allí

¿EN QUÉ REGIONES HAY RIESGO DE FIEBRE AMARILLA?

Las regiones de mayor riesgo son las zonas tropicales de **África** y **Sudamérica**. En algunas partes de **América Central** y el **Caribe**, como **Panamá** y **Trinidad**, también existe un mayor riesgo. Algunos países exigen una prueba de vacunación (certificado) antes de autorizar la entrada a los viajeros.



¿CÓMO PUEDO PROTEGERME CONTRA LA FIEBRE AMARILLA?

Evitando las picaduras de mosquito.

Si vas a viajar a una región afectada por la fiebre amarilla, es importante hacer todo lo posible por evitar las picaduras:

- Evita las zonas que tienen una concentración particularmente alta de mosquitos, como pantanos, junglas y bosques
- Ponte ropa holgada (los mosquitos pueden picar a través de prendas apretadas, ¡incluso de pantalones vaqueros!) y tápate la piel en la medida de lo posible
- Utiliza un repelente de insectos. Hay muchos repelentes distintos disponibles

¿EXISTE TRATAMIENTO PARA LA FIEBRE AMARILLA?

No hay tratamiento específico para las personas que han sido infectadas por el virus de la fiebre amarilla. Sin embargo, los síntomas se pueden aliviar con diferentes tratamientos, que van desde los analgésicos hasta las transfusiones de sangre.

VACUNACIÓN

La vacunación se considera la forma más eficaz de prevenir la fiebre amarilla. Es obligatorio administrar y registrar en un certificado la vacuna contra la fiebre amarilla en un Centro de Vacunación Internacional autorizado.

- Siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud de julio de 2016, se ha establecido que una dosis de la vacuna contra la fiebre amarilla confiere protección de por vida
- Se recomienda una dosis de refuerzo para determinados grupos de riesgo. Puedes pedir asesoramiento en un Centro de Vacunación Internacional reconocido para evaluar tu riesgo de contraer fiebre amarilla

ANTES DE VIAJAR

Habla con tu médico de cabecera o pide una cita en un Centro de Vacunación de la Unidad de Salud Local para evaluar tu riesgo de contraer fiebre amarilla y comprobar tu situación con respecto a las vacunas.

Para obtener más información antes de viajar, visita la página sobre este tema del sitio web del Ministerio de Sanidad:

www.salute.gov.it

Las referencias se encuentran en la página 18.

INFORMACIÓN SOBRE LA FIEBRE TIFOIDEA PARA LAS PERSONAS QUE VIAJAN AL EXTRANJERO



¿Qué es la Fiebre Tifoidea?

La fiebre tifoidea es una enfermedad contagiosa provocada por determinadas bacterias del grupo *Salmonella typhi* presentes en alimentos o bebidas contaminados.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas de la fiebre tifoidea pueden aparecer entre una y tres semanas después de haber consumido alimentos o agua contaminados.

Los primeros síntomas de la fiebre tifoidea pueden ser:

- Fiebre
- Dolor abdominal
- Dolor de cabeza continuo de baja intensidad (llamado dolor sordo)
- Vómitos
- Diarrea o estreñimiento

A medida que progresa la fiebre tifoidea, estos síntomas pueden empeorar y aparecer otros nuevos, por ejemplo:

- Agotamiento
- Pérdida de apetito
- Frecuencia cardíaca baja
- Respiración rápida
- Algo de confusión
- Hinchazón del abdomen

Si la fiebre tifoidea no se trata, una de cada diez personas podría presentar complicaciones graves a partir de la tercera semana, concretamente, hemorragia interna o perforación intestinal. Las complicaciones derivadas de la fiebre tifoidea no tratada pueden provocar la muerte en el 10-20% de los casos.

¿CÓMO SE TRANSMITE?

Por lo general, la fiebre tifoidea se contrae a través del consumo de alimentos o agua contaminados con bacterias del grupo *Salmonella typhi*. Estas bacterias son transportadas a través de las deposiciones (heces)

de las personas con la infección. Por tanto, los alimentos y las bebidas pueden contaminarse si una persona con fiebre tifoidea manipula alimentos, mientras que el agua potable puede contaminarse a través del contacto con aguas residuales. En consecuencia, la infección es más frecuente en regiones en las que no se garantizan buenas condiciones de higiene y saneamiento.

¿CUÁL ES EL RIESGO DE CONTRAER FIEBRE TIFOIDEA?

Al igual que sucede en muchas enfermedades asociadas a los viajes, el riesgo de contraer fiebre tifoidea depende de varios factores:

- La región a la que viajas
- La duración de tu viaje
- Las actividades en las que participes allí
- Las condiciones higiénicas y de saneamiento del lugar

Las personas que corren un mayor riesgo son los mochileros expuestos a condiciones higiénicas y de saneamiento deficientes y, especialmente, cuando el viaje dura más de un mes.

¿EN QUÉ REGIONES HAY RIESGO DE FIEBRE TIFOIDEA?

Asia es la región de mayor riesgo, específicamente, **India, Pakistán y Bangladés**. Otras regiones de riesgo son **África del Norte y Senegal**. El riesgo también es mayor en ciertos países de **Latinoamérica (Chile, Perú y México)**.



¿CÓMO PUEDO PROTEGERME CONTRA LA FIEBRE TIFOIDEA?

Buena higiene en lo que respecta a los alimentos y al agua.

La fiebre tifoidea no es la única enfermedad que se transmite a través

del agua y los alimentos. Por tanto, las siguientes medidas pueden ser útiles para protegerte contra varias enfermedades asociadas a los viajes:

- Lávate bien las manos antes de comer
- Bebe solamente agua embotellada, hervida o purificada
- Evita los helados, los cubitos de hielo y los alimentos que hayan estado en contacto con hielo
- No tomes alimentos crudos
- Consuma únicamente fruta que pueda pelar
- Asegúrate de que se utilizan productos frescos para preparar alimentos calientes y bien cocinados y de que se consumen al momento
- No tomes productos lácteos sin pasteurizar

¿EXISTE TRATAMIENTO PARA LA FIEBRE TIFOIDEA?

La fiebre tifoidea se puede tratar con antibióticos durante un período de entre siete y catorce días. Sin embargo, la recuperación completa puede tardar varias semanas. Este período de recuperación puede variar dependiendo de lo rápido que se diagnostique y trate la enfermedad.

VACUNACIÓN

Hay dos vacunas disponibles:

- Vacunas vivas atenuadas, administradas por vía oral en tres dosis en días alternos, para mayores de 5 años de edad
- Vacunas de polisacárido capsular (antígeno Vi) administradas por vía intramuscular en una única dosis, para mayores de 2 años de edad.

ANTES DE VIAJAR

Habla con tu médico de cabecera o pide una cita en un Centro de Vacunación de la Unidad de Salud Local para evaluar tu riesgo de contraer fiebre tifoidea y comprobar tu situación con respecto a las vacunas.

Para obtener más información antes de viajar, visita la página sobre este tema del sitio web del Ministerio de Sanidad:

www.salute.gov.it

Las referencias se encuentran en la página 18.



¿Qué es la Poliomielitis?

La poliomielitis, o polio, es una enfermedad muy infecciosa que puede provocar parálisis grave o irreversible (uso de muletas o incapacidad para caminar) y la muerte.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Las personas no suelen mostrar signos clínicos de infección (la enfermedad suele ser asintomática).

- Fiebre
- Dolores de cabeza
- Rigidez de nuca
- Fatiga
- Vómitos
- Dolor articular

A medida que progresa la poliomielitis, estos síntomas pueden empeorar hasta alcanzar un estado de parálisis (1 de cada 200 personas con poliomielitis sufren una parálisis permanente).

¿CÓMO SE TRANSMITE?

La poliomielitis es muy contagiosa. Se contrae a través de la ingestión de partículas fecales infectadas (como resultado de una higiene deficiente) y, con menos frecuencia, a través de alimentos o agua contaminados. También se puede transmitir a través de gotículas de saliva infectadas de personas enfermas o de portadores sanos.

¿CUÁL ES EL RIESGO DE CONTRAER POLIOMIELITIS?

El riesgo de contraer poliomielitis aumenta debido a que resulta poco probable que una persona infectada presente síntomas visibles y evidentes. Esto puede hacer que la infección se propague rápidamente, especialmente si no se cuenta con el saneamiento adecuado.

¿EN QUÉ REGIONES HAY RIESGO DE POLIOMIELITIS?

Las regiones de mayor riesgo son **Afganistán** y **Pakistán**, donde la poliomielitis supone una emergencia sanitaria.



ZONAS ENDÉMICAS

¿CÓMO PUEDO PROTEGERME CONTRA LA POLIOMIELITIS?

Buena higiene en lo que respecta a los alimentos y al agua.

Por lo tanto, las siguientes medidas pueden ser útiles para ayudar a protegerte contra la poliomielitis y otras enfermedades transmitidas por alimentos y por agua, cuyo riesgo puede aumentar cuando se viaja a zonas endémicas:

- Lávate bien las manos antes de comer
- Bebe solamente agua embotellada, hervida o depurada
- Evita los helados, los cubitos de hielo y los alimentos que hayan estado en contacto con hielo
- No tomes alimentos crudos
- Consuma únicamente fruta que pueda pelar
- Asegúrate de que se utilizan productos frescos para preparar alimentos calientes y bien cocinados y de que se consumen al momento
- No tomes productos lácteos sin pasteurizar

¿EXISTE TRATAMIENTO PARA LA POLIOMIELITIS?

No hay cura para la poliomielitis. Solo pueden proporcionarse tratamientos sintomáticos, que únicamente pueden minimizar en parte los efectos de la enfermedad.

VACUNACIÓN

La vacuna contra la poliomielitis suele encontrarse disponible en combinación con antígenos del tétanos, la difteria y la tosferina. El Ministerio de Sanidad recomienda la vacunación contra la poliomielitis de todos los recién nacidos con una pauta de tres dosis, seguida de una dosis de refuerzo durante la etapa preescolar y otra en la adolescencia, lo que suma el total de cinco dosis a lo largo de la vida.

ANTES DE VIAJAR

Habla con tu médico de cabecera o pide una cita en un Centro de Vacunación de la Unidad de Salud Local para evaluar tu riesgo de contraer poliomielitis y comprobar tu situación con respecto a las vacunas.

Para obtener más información antes de viajar, visita la página sobre este tema del sitio web del Ministerio de Sanidad:

www.salute.gov.it

Las referencias se encuentran en la página 18.

INFORMACIÓN SOBRE EL TÉTANOS
PARA LAS PERSONAS QUE VIAJAN AL EXTRANJERO



¿Qué es el Tétanos?

El tétanos es una enfermedad provocada por la bacteria *Clostridium tetani*, que produce una parálisis espástica de los músculos. En los casos más graves, en los que los músculos respiratorios se ven afectados, puede provocar la muerte.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas del tétanos pueden aparecer de 3 a 21 días (con una media de 14 días) después de contraer la enfermedad. Cuanto más corta sea la incubación, mayor será la gravedad de la enfermedad. Por lo general, las contracciones musculares provocadas por la enfermedad comienzan en la cabeza y se suelen extender a otras partes del cuerpo, como el tronco y las extremidades.

Entre los síntomas más frecuentes se encuentran:

- Espasmos mandibulares
- Rigidez muscular generalizada
- Dificultad para tragar
- Contracciones y espasmos musculares (espalda, abdomen y extremidades)
- Fiebre y sudoración
- Cambios en la presión arterial y en la frecuencia cardíaca

A medida que progresa el tétanos, estos síntomas pueden empeorar y aparecer otros nuevos, por ejemplo:

- Dificultad respiratoria
- Fracturas
- Infecciones secundarias
- Neumonía
- Muerte

¿CÓMO SE TRANSMITE?

El tétanos es una enfermedad infecciosa, pero no contagiosa. Por lo general, la bacteria vive en el intestino de animales (como el ganado vacuno, equino y ovino), así como en el de los humanos, desde el que se

excreta a las heces. Las esporas bacterianas pueden sobrevivir durante años en el medioambiente y, a menudo, infectan el polvo y el suelo. La enfermedad se desarrolla cuando las herramientas oxidadas, las heces o el suelo infectados entran en contacto con cortes o heridas abiertas, o los producen.

¿CUÁL ES EL RIESGO DE CONTRAER

TÉTANOS?

Al igual que sucede en muchas enfermedades asociadas a los viajes, el riesgo de contraer tétanos depende de las actividades en las que participe, siendo más elevado en el caso de aquellas personas que practican actividades y excursiones al aire libre.

¿EN QUÉ REGIONES HAY RIESGO

DE TÉTANOS?

El tétanos es una enfermedad que está presente en todo el mundo, ya que se encuentra en el medioambiente.



¿EXISTE TRATAMIENTO PARA EL TÉTANOS?

El tratamiento del tétanos requiere hospitalización y la administración de antimicrobianos (como bencilpenicilina y metronidazol), así como acciones dirigidas a aliviar los espasmos musculares. La recuperación completa puede tardar meses. Si no se dispone del tratamiento adecuado, la mortalidad alcanza el 50 % de los casos en las formas más graves debido a una insuficiencia respiratoria o a una parada cardíaca.

VACUNACIÓN

La vacunación contra el tétanos, recomendada por el Ministerio de Sanidad, implica una primovacuna de todos los recién nacidos, seguida de varias dosis de refuerzo a lo largo de la vida.

Las dosis de refuerzo se recomiendan:

- Durante la etapa preescolar o la infancia (a los 6 años)
- En la adolescencia (de 12 a 18 años)
- Cada 10 años en la vida adulta (a partir de los 19 años)

ANTES DE VIAJAR

Habla con tu médico de cabecera o pide una cita en un Centro de Vacunación de la Unidad de Salud Local para evaluar tu riesgo de contraer tétanos y comprobar tu situación con respecto a las vacunas.

Para obtener más información antes de viajar, visita la página sobre este tema del sitio web del Ministerio de Sanidad:

www.salute.gov.it

Las referencias se encuentran en la página 18.

Referencias

Hepatitis A

- <https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=645&area=vaccinazioni&menu=fasce>
(último acceso: Octubre de 2021)
 - <https://www.vaccinarsi.org/scienza-conoscenza/malattie-prevenibili/epatite-a>
(último acceso: Octubre de 2021)
 - <https://www.epicentro.iss.it/epatite/epatite-a>
(último acceso: Octubre de 2021)
-

Fiebre amarilla

- <https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=645&area=vaccinazioni&menu=fasce>
(último acceso: Octubre de 2021)
 - <https://www.vaccinarsi.org/scienza-conoscenza/malattie-prevenibili/febbre-gialla>
(último acceso: Octubre de 2021)
 - <https://www.cdc.gov/yellowfever/vaccine/vaccine-recommendations.html>
(último acceso: Octubre de 2021)
-

Fiebre tifoidea

- <https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=645&area=vaccinazioni&menu=fasce>
(último acceso: Octubre de 2021)
 - <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/typhoid>
(último acceso: Octubre de 2021)
-

Poliomielitis

- <https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=645&area=vaccinazioni&menu=fasce>
(último acceso: Octubre de 2021)
-

Tétanos

- <https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=645&area=vaccinazioni&menu=fasce>
(último acceso: Octubre de 2021)
 - <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tetanus>
(último acceso: Octubre de 2021)
-

Este folleto ha sido elaborado para ti por:

SANOVI PASTEUR 

MAT-IT-2101352

cod. 60523767