



CONSEJOS SANITARIOS PARA VIAJEROS A LOS JUEGOS OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS

Rio2016



Recomendaciones sanitarias para Viajeros a Los Juegos Olímpicos y Paralímpicos 2016, Rio de Janeiro, Brasil.

INTRODUCCIÓN

Los próximos Juegos Olímpicos y Paralímpicos tendrán lugar en Rio de Janeiro, Brasil. Las fechas de celebración de los JJ. Olímpicos comprenden del 05 al 21 de agosto y los JJ. Paralímpicos se celebrarán entre el 07 y el 18 de septiembre de 2016.

Brasil, situado en América del Sur, es el quinto país más grande del mundo, y la ciudad de Río de Janeiro, sede de los Juegos, se sitúa en la costa, en la región sureste del país.

Las regiones de Río donde se desarrollarán los Juegos son: Barra da Tijuca (Villa Olímpica y Paralímpica), Copacabana, Deodoro y Maracanã (Estadio Olímpico).



La única excepción en cuanto a la ubicación serán los eventos de fútbol que se repartirán en São Paulo, Salvador de Bahía, Belo Horizonte, Manaos y la capital del país, Brasilia.

DOCUMENTOS NECESARIOS

Es necesario el PASAPORTE con una validez mínima de 6 meses, contados a partir de la fecha prevista de salida hacia Brasil. En general NO es necesario VISADO. (<http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=27>)

REPRESENTACIÓN DE ESPAÑA EN BRASIL

En Brasil existe una Embajada española, situada en la capital del país, Brasilia, y 4 consulados, situados en Porto Alegre, **Río de Janeiro**, Salvador de Bahía y São Paulo. (http://www.exteriores.gob.es/Documents/FichasPais/BRASIL_FICHA%20PAIS.pdf)

CONDICIONES SANITARIAS DEL PAÍS

En las grandes ciudades de Sao Paulo, Río de Janeiro y Salvador de Bahía el nivel de asistencia sanitaria es alto, comparable al de los países más industrializados. En el resto del país el nivel es menor. Por ello, es aconsejable la contratación de un seguro

de asistencia sanitaria en viaje, que garantice una atención sanitaria de calidad aceptable en todo el país.

RECOMENDACIONES SANITARIAS

VACUNAS

Las autoridades brasileñas NO exigen ninguna vacuna como requisito para entrar en el país.

Es importante tener al día las vacunas habituales del calendario de vacunación (sobre todo tétanos-difteria y triple vírica) y, en determinados casos, existirán otras posibles vacunas recomendables para el viaje, como son, fundamentalmente:

- La Vacuna anti-Fiebre Tifoidea,
- La Vacuna anti-hepatitis A
- La Vacuna anti-hepatitis B
- La Vacuna antigripal
- La Vacuna contra la Fiebre Amarilla



Vacuna contra la Fiebre Amarilla

La vacunación contra la Fiebre Amarilla NO está recomendada para estancias en determinadas regiones del país, incluida la sede de los Juegos, la ciudad de Río de Janeiro, pero si puede estarlo si se desea viajar a otras regiones del país, incluidas las sedes de los partidos de fútbol. CONSULTE EN SU CENTRO DE VACUNACIÓN INTERNACIONAL sobre la indicación personalizada de ésta y otras vacunas

<https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>

PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR MOSQUITOS Y OTROS INSECTOS.

En Brasil, incluida la ***ciudad de Río de Janeiro***, existen varias enfermedades que son transmitidas por picaduras de mosquitos y otros insectos, como son el ***dengue, la fiebre de Chikungunya y la infección por virus Zika***, y en otras regiones también existen enfermedades transmitidas por insectos vectores (malaria, fiebre amarilla, leishmaniosis, enfermedad de Chagas, etc.)

La principal protección contra la mayoría de ellas es EVITAR las picaduras de estos insectos, con medidas físicas, como son el llevar ropa adecuada y que cubra la piel, elegir acomodaciones seguras (con mosquiteras, aire acondicionado...) y, sobre todo, utilizar REPELENTES. Estos deben aplicarse de forma correcta, ya sea

directamente a la piel expuesta o primero aplicarse sobre las manos y frotarse después sobre la piel. Se debe evitar el contacto con mucosas y no deben ser rociados directamente en la cara o aplicados sobre párpados o labios. Las palmas de las manos deben lavarse después de aplicar el repelente. No deben aplicarse en piel sensible, dañada o quemada por el sol o en pliegues profundos de la piel. En general, deben utilizarse repelentes de eficacia probada (preferentemente con Icaridin o DEET en su composición) y usarse siempre en conformidad con las instrucciones del fabricante.

En caso de utilizar también protección solar, poner ésta unos 15-20 minutos antes de aplicar el repelente. No son recomendables los productos que combinan protección solar y repelente.

El dengue, especialmente, representa un problema de salud muy relevante en todos los Estados de Brasil. NO existe vacuna ni profilaxis medicamentosa para esta enfermedad, por lo que la única forma de prevenirla es evitar la picadura de mosquitos. Ante la presencia de fiebre alta debe consultarse precozmente a un médico y evitar utilizar medicamentos que contengan aspirina o antiinflamatorios, utilizando paracetamol en su lugar.



La infección por **virus Zika** está extendida actualmente por Brasil, existiendo casos registrados en la ciudad de Río de Janeiro. **SE ACONSEJA QUE LAS MUJERES EMBARAZADAS O CON PLANES DE EMBARAZO NO VIAJEN A BRASIL**, por los riesgos de infección con este virus y los posibles **riesgos sobre el feto**. Así mismo, **se aconseja la protección sexual en las relaciones con sus parejas**, si estas han viajado al país, por la evidencia de **transmisión sexual**

DIARREA DEL VIAJERO Y ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS

La diarrea del viajero es la enfermedad que más frecuentemente en viajeros a áreas tropicales. Sudamérica en general se encuentra en los destinos considerados de alto riesgo. El riesgo es más bajo en viajes organizados con estancias en hoteles de calidad y es mayor en viajes más aventureros y de mayor duración.

Las medidas de higiene alimentaria son la mejor prevención de la Diarrea del Viajero y de otras enfermedades transmitidas por agua y alimentos:

*Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón. Si el jabón y agua no están disponibles, utilizar alcohol en gel (con 70% de alcohol).

*Beber agua potable, embotellada o hervida, o bebidas gasificadas. Evitar el agua del grifo, de fuentes naturales y los cubitos de hielo. Usar agua potable incluso para el enjuague bucal.

* Comer frutas peladas y las verduras lavadas con agua potable o tratada con desinfectante de uso alimentario.



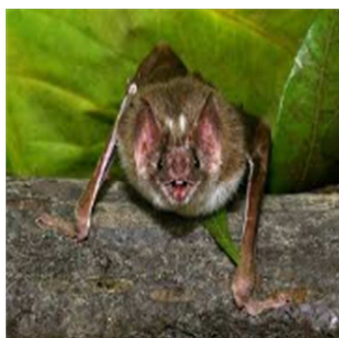
- *Asegurarse que los alimentos (huevos, carnes, mariscos y verduras) se cocinan completamente.
- *Consumir sólo lácteos pasteurizados.
- *Evitar el consumo de productos de procedencia casera sin controles sanitarios (quesos, embutidos y conservas)
- *Evitar los zumos no envasados (naturales): suelen llevar agua y/o hielo
- * No comer alimentos comprados a vendedores ambulantes ni en puestos callejeros.
- *Evitar los alimentos que se hayan mantenido a temperatura ambiente durante varias horas (comida no cubierta en los bufets, comida de la calle o de vendedores ambulantes).
- *Generalmente las comidas y las bebidas (café, té) preparadas a más de 60°C son seguras

Si, a pesar de las medidas preventivas, aparece un episodio de diarrea, el tratamiento consistirá básicamente en reponer líquidos y mantener una dieta apropiada. La mayoría de las diarreas del viajero se resuelven espontáneamente en unos días. Si prolonga más o si es muy severa o se acompaña de fiebre alta, vómitos intensos o sangre en las heces se debe buscar atención médica, al igual que si persiste a la vuelta del viaje.

OTROS RIESGOS

Enfermedades de Transmisión sexual/sanguínea. Las situaciones de viaje y ocio aumentan el riesgo de VIH y otras enfermedades de transmisión sexual/sanguínea, incluida la infección por el virus Zika. Se recomienda usar siempre preservativo si se mantienen relaciones sexuales y evitar cualquier procedimiento de riesgo (piercings, tatuajes, acupuntura...) en lugares que no garantizan las adecuadas condiciones sanitarias.

Exposición solar y al calor. El clima tropical del Brasil y sus miles de kilómetros de playa contribuyen a los riesgos por exposición solar y el calor. Debe evitarse la exposición solar directa en horas cercanas al mediodía (12-16 hs) y se deben utilizar gorro, gafas de sol y protector solar con factor de protección solar (FPS) de al menos 15 (93% de protección UV) o superior dependiendo del tipo de piel y exposición. Es importante mantener una hidratación frecuente, suficiente y adecuada, para evitar los “golpes de calor” y la deshidratación



Animales. Aunque en el estado de Río de Janeiro se ha eliminado la transmisión de Rabia por mordeduras de perro, en otras zonas de Brasil aún existe la transmisión canina. En todo el país es posible la infección por otros mamíferos, mucho menos implicados. Es muy importante recordar que en caso de contacto accidental, mordedura, lamedura o rasguño por mamíferos (perros, gatos, murciélagos, o cualquier animal salvaje), se debe lavar con agua y jabón durante al menos 5-10 minutos la zona afectada y buscar atención médica de inmediato.

Si se tiene un accidente con animales posiblemente venenosos (escorpiones, serpientes, arañas, abejas y orugas), no deben realizarse procedimientos caseros de tratamiento, sino buscar rápidamente asistencia médica. Igualmente, ante cualquier accidente o agresión por fauna acuática (medusas, erizos, corales...) es necesario salir inmediatamente del agua y realizar una consulta médica urgente.

BOTIQUÍN DE VIAJE



Es recomendable preparar un botiquín personal antes de viajar con su medicación habitual y, en caso de ser necesaria, la indicada por el médico para posibles enfermedades relacionadas a su itinerario, actividad o condición particular. CONSULTE EN SU CENTRO DE VACUNACIÓN INTERNACIONAL.

Si tiene una enfermedad crónica recuerde llevar un informe médico con el diagnóstico y tratamiento habitual.