

RECOMENDACIONES PARA VIAJEROS A LA **COPA** **MUNDIAL DE FÚTBOL** EN **SUDÁFRICA**



Organización Panamericana de la Salud, 2010
RECOMENDACIONES PARA VIAJEROS
A LA COPA MUNDIAL DE FUTBOL EN SUDAFRICA.
Primera Edición, Mayo 2010. 16 pp.
1.000 ejemplares
Impreso en Asunción - Paraguay

*Este documento puede ser reproducido
en forma libre sin permiso oficial pero
mencionando la fuente de información.*

RECOMENDACIONES PARA VIAJEROS A LA COPA MUNDIAL DE FUTBOL EN SUDAFRICA



Recuerde que prevenir es mejor que curar

a. Protección contra enfermedades prevenibles con vacunas



Las autoridades de Sudáfrica requieren para entrar al país que todos los viajeros internacionales tengan la vacuna contra la fiebre amarilla, aplicada al menos con 15 días de anticipación a su llegada.

El Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI) ha analizado además la situación de riesgo de infección que tendrán los asistentes al mundial, específicamente porque en Europa, Asia y África, enfermedades como el sarampión, la rubéola y la poliomielitis (que han sido eliminadas en nuestro continente), siguen siendo frecuentes, incluso actualmente hay una epidemia de sarampión en varios departamentos de Sudáfrica.

Por esta razón, las autoridades de salud han hecho obligatoria la vacunación, con los siguientes biológicos:

- Fiebre Amarilla
- Rubéola
- Difteria
- Sarampión
- Poliomielitis
- Tétanos

Todas estas vacunas se aplican de manera gratuita por personal del Programa Ampliado de Inmunización (PAI) del Ministerio de Salud Pública, en las instalaciones del Ministerio de Turismo; el PAI recomienda también la aplicación de vacuna contra Hepatitis B, la cual deberá adquirirse y aplicarse en medios privados, pues el Programa Nacional no cuenta con esta vacuna para el programa regular.

Es importante que los interesados lleven en el momento de vacunarse su carnet de vacunación de PAI. En caso de que ya tenga alguna dosis de vacuna contra la fiebre amarilla, el carnet del PAI será sustituido por el Carnet de Vacunación Internacional, único válido para efectos de ingreso a países endémicos. Si se vacunó hace 10 años o más, deberá recibir una nueva dosis. Las vacunas de poliomelitis, sarampión y rubeola se aplican a todos los viajeros a Sudáfrica, independientemente de que tengan dosis previas.

Si usted viaja a Sudáfrica debe vacunarse, favor de solicitar información en el Programa Ampliado de Inmunizaciones al teléfono 232-443 o la Secretaría de Turismo (Palma 468 c/ 14 de mayo, Asunción).

b.

Protección personal contra los vectores de enfermedades



Los viajeros pueden autoprotgerse del contacto con mosquitos y otros vectores mediante los siguientes métodos:

- **Repelentes de insectos:** sustancias aplicadas a la piel expuesta o a la vestimenta para mantener alejado al vector. El ingrediente activo en un repelente no mata a los insectos, solamente los repele.
 1. Se debe seleccionar un repelente que contiene DEET (N, N-diethyl -3- methylbenzamide) o Icaridin (1-piperidinecarboxylic acid, 2-(2-hydroxyethyl) - 1- methylpropylester).
 2. Para brindar protección se deben aplicar durante los periodos en que se está expuesto a los insectos.
 3. Debe evitarse el contacto del repelente con membranas mucosas.
 4. Es necesario repetir las aplicaciones cada 3-4 horas, especialmente en climas calidos y húmedos.
- **Mosquiteros:** son medidas de protección personal excelentes ya que proporcionan una barrera física contra los insectos. Pueden ser utilizados con o sin tratamiento insecticida. Los tratados son más efecti-

vos. Se debe asegurar de que no estén rotos ni de que haya mosquitos atrapados dentro.

- **Ropa protectora:** pueden brindar protección durante los periodos en que los vectores están activos. El grosor del material es crítico. La piel expuesta se debe tratar con repelente. El repelente aplicado a la ropa puede ser efectivo por más tiempo que el aplicado a la piel. Se obtiene una mayor protección mediante tratamiento de la ropa con permetrina o etofenprox (evita picaduras a través de la ropa).
- **Mallas:** en ventanas y puertas reducen exposición a insectos voladores.
- **Aire acondicionado:** es una medida muy efectiva para mantener mosquitos y otros insectos fuera de un lugar. En hoteles, no se requiere de otras precauciones cuando se esta en un ambiente cerrado con aire acondicionado.

En Sudáfrica, el riesgo de contraer malaria es predominantemente debido a *P. falciparum*, el cual esta presente durante todo el año en las áreas de baja altitud de la Provincia de Mpumalanga (incluye el Parque Nacional Kruger); la Provincia del Norte y el noreste de KwaZulu-Natal hacia el sur hasta el Rio Tugela. El riesgo es más alto entre octubre a mayo. **Se ha reportado resistencia a Cloroquina y Sulfadoxina-Pirimetamina;** razón por la cual **no se recomienda** su uso como profilaxis en dicho país.

Para las áreas de riesgo en Sudáfrica, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda aplicar medidas de protección para evitar picaduras de mosquitos. En caso de utilizar profilaxis, se recomienda el uso de Doxiciclina con prescripción médica.

- Dosis de **Doxiciclina**: 1.5mg sal/kg diaria (adulto 1 tableta (100mg) diaria). Iniciar 1 día antes de viajar y continuar por 4 semanas después del regreso.

La doxiciclina esta contraindicada para embarazadas.

Se debe tener en mente que ningún régimen profiláctico con antimaláricos brinda protección completa pero el buen uso de la profilaxis (con adherencia al régimen recomendado) reduce el riesgo potencial de un cuadro severo.

Cualquier individuo que desarrolle fiebre una semana o más después de visitar un lugar de riesgo para malaria debe consultar a un médico o personal calificado de laboratorio de malaria para obtener un diagnóstico correcto y un tratamiento seguro y efectivo.

*Para mayor información comuníquese con SENEPA,
al teléfono 204-607 / 215-169.*

C.

Enfermedades transmitidas por los alimentos



Todos los días millones de personas contraen enfermedades transmitidas por los alimentos que se pueden prevenir, y miles mueren por esta causa.

Los consejos de este folleto son importantes para todos los viajeros y especialmente para los grupos de alto riesgo, como los lactantes y niños pequeños, las embarazadas, las personas mayores y las personas con inmunodeficiencia, incluidas las infectadas por el VIH/SIDA; estos grupos son especialmente vulnerables a las enfermedades de transmisión alimentaria.

¿Qué debe hacer si tiene diarrea?

La mayoría de los episodios de diarrea se curan espontáneamente y desaparecen en unos días. La diarrea se puede asociar con náuseas y vómitos, con fiebre o sin ella. **Lo importante es evitar la deshidratación. Asegúrese siempre de beber líquidos en cantidad suficiente**, en especial cuando viaja a climas cálidos. Esto es extremadamente importante en el caso de los niños. Un niño que se está deshidratando puede estar inquieto o irritable, mostrarse sumamente sediento, tener los ojos hundidos o la piel seca con escasa elasticidad; si es así, se debe buscar atención médica inmediata. Si las deposiciones son muy frecuentes,

muy líquidas o contienen sangre y la diarrea dura más de 3 días, se debe buscar atención médica. En los lugares en los que esto no sea posible, se puede iniciar un tratamiento de 3 días con ciprofloxacina* (500 mg dos veces por día para adultos, 15mg/kg dos veces por día para niños).

Si tiene diarrea, beba más desde el primer momento.

Consuma líquidos como sales de rehidratación oral (SRO) disueltas en agua, agua hervida, tratada o embotellada, té liviano, sopas u otros líquidos salubres. **Evite las bebidas que hacen que el organismo elimine más líquido, como el café, las bebidas extremadamente azucaradas, algunos téis medicinales y el alcohol. Grupo de edad y cantidad de líquido o de SRO que se debe beber:**

- Niños menores de 2 años: Hasta media taza después de cada deposición suelta
- Niños de 2 a 10 años: Hasta 1 taza después de cada deposición suelta

Niños mayores y adultos: Cantidad ilimitada. Contrariamente a lo que se cree, no se recomiendan los medicamentos anti-diarreicos. Estos medicamentos nunca se deben administrar a los niños porque pueden causar obstrucción intestinal.

Cinco Claves para Inocuidad de Alimentos

En esta guía se ha adaptado la estrategia mundial de la OMS «Cinco claves para la inocuidad de los alimentos» específicamente a los problemas de salud asociados con los viajes.

» *Mantenga la limpieza*

Lávese las manos con frecuencia y siempre antes de manipular o consumir alimentos. Los microorganismos peligrosos se distribuyen ampliamente en la tierra, el agua, los animales y las personas, y se pueden trasladar a los alimentos a través de la manos.

Tenga esto en cuenta cuando visite mercados y toque alimentos crudos, en especial carne cruda; lávese las manos después de manipular estos alimentos. En estos mercados a menudo hay animales vivos que transmiten distintas enfermedades, entre ellas la gripe aviar. Por lo tanto, no los toque y evite todo contacto estrecho con estos animales.

» *Cocine completamente los alimentos*

En general, **compruebe que los alimentos que va a consumir estén completamente cocidos y se mantengan bien calientes.**

En especial, evite los mariscos crudos, la carne de ave que todavía tenga color rosado o cuyo jugo sea rosado, y la carne picada o las hamburguesas que no estén completamente cocidas, porque todos contienen bacterias dañinas. La cocción adecuada mata a los microorganismos peligrosos y es uno de los métodos más eficaces para garantizar la salubridad de los alimentos. Sin embargo, es esencial que toda la comida esté completamente cocida, es decir que no queden partes que no hayan estado a 70° C.

» *Separe los alimentos crudos y cocidos*

Cuando compre alimentos a los vendedores callejeros o coma en bufés de hoteles y restaurantes, compruebe que los alimentos cocidos no estén en contacto con alimentos crudos que puedan contaminarlos. No consuma alimentos crudos, salvo frutas y verduras que se puedan pelar.

Los platos que contienen huevos crudos o poco cocinados, como la mayonesa casera, algunas salsas y algunos postres (por ejemplo, una mousse) pueden ser peligrosos. Los alimentos crudos pueden contener microorganismos dañinos y contaminar los alimentos cocidos por contacto directo. De esta manera, se podrían volver a introducir bacterias que causan enfermedades en alimentos ya cocidos y salubres.

» *Conserve los alimentos a temperaturas seguras*

Los alimentos cocidos que se mantienen a temperatura ambiente durante algunas horas son otra fuente importante de enfermedades de transmisión alimentaria. **No consuma estos alimentos en bufés, mercados, restaurantes ni puestos de comida callejeros si no ve que se los mantiene calientes, refrigerados o en hielo.**

Los microorganismos se pueden multiplicar rápidamente en los alimentos que se mantienen a temperatura ambiente. Si se mantienen refrigerados o en hielo (a temperaturas inferiores a los 5° C) o extremadamente calientes (a temperaturas superiores a los 60°) se disminuye o detiene el crecimiento de microorganismos.

» *Consuma agua y alimentos salubres*

Los helados, el agua, el hielo y la leche cruda se pueden contaminar fácilmente con microorganismos peligrosos o sustancias químicas si están elaborados con ingredientes contaminados. Si tiene dudas, no los consuma. **Pele todas las frutas y verduras si va a comerlas crudas.** No coma las que tienen la cáscara dañada porque en los alimentos dañados o enmohecidos se pueden formar compuestos químicos tóxicos. Las verduras de hoja (ensaladas verdes) pueden contener microorganismos peligrosos difíciles de eliminar. Si no está seguro de las condiciones de higiene de estos vegetales, no los consuma.

Para beber, el agua embotellada es la opción menos arriesgada si tiene acceso a ella; de todos modos, revise el cierre inviolable para comprobar que no haya sido alterado. Cuando tenga dudas sobre la salubridad del agua, hiérvala adecuadamente. Esto matará todos los microorganismos peligrosos. Si no es posible hervir el agua, se puede recurrir al microfiltrado y a los desinfectantes como tabletas de yodo. Las bebidas embotelladas o envasadas de otro modo por lo general se pueden beber sin riesgo.

Para mayor información comuníquese con el Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (INAN), a los teléfonos: 206-874 / 208-073.

d. Infecciones de transmisión sexual



Para la prevención de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) las recomendaciones están centradas en evitar los comportamientos sexuales de riesgo sin protección.

Se recomienda como principal medida preventiva el uso correcto y sistemático del preservativo o condón masculino y femenino en todas las relaciones sexuales.

Es importante saber que las poblaciones con mayor vulnerabilidad de las ITS, están conformadas por:

1. Trabajadoras/es sexuales masculinos, femeninos y transexuales.
2. Hombres que tienen sexo con hombres que practican sexo anal sin protección.
3. Los bisexuales que practican sexo sin protección.

Para mayor información comuníquese con la Dirección General de Programas de Salud del Ministerio de Salud, al teléfono 201-807, o al PRONASIDA al teléfono 204-604.



Notas

**RECOMENDACIONES
PARA VIAJEROS
A LA COPA
MUNDIAL DE FUTBOL
EN SUDAFRICA**

