

Recomendaciones de salud pública  
para viajeros que asistan a la  
**Copa Mundial de la FIFA 2026**

# CON SALUD GANAMOS **TODOS**

**OPS**



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud

Región de las Américas

## Antes del primer pitazo: vacúnese

Consulte su estado de vacunación y vacúnese al menos dos semanas antes de viajar. Algunas vacunas requieren tiempo para generar protección o se administran con más de una dosis.

## Primera jugada: verifique su protección contra el sarampión

La región de las Américas registra un aumento importante de casos de sarampión, incluyendo a los tres países sede. Es una de las enfermedades más contagiosas: en espacios con alta densidad de personas, el riesgo de exposición es significativo para quienes no están protegidos.

En la mayoría de los países de las Américas se recomiendan dos dosis de la vacuna triple viral (SRP: sarampión, paperas y rubéola) para lograr una protección completa. Tenga en cuenta que los requisitos de vacunación y las pautas de inmunidad varían según la edad y el país. Si no está seguro de su historial de vacunación o de su nivel de inmunidad, consulte con un profesional de la salud antes de viajar.

<https://www.paho.org/es/temas/sarampion>

El resto del equipo: vacunas que no debe olvidar

- **Tdap** (tétanos, difteria, tos ferina): refuerzo recomendado cada 10 años. Se han reportado rebrotes de tos ferina en algunos países.
- **Influenza:** Se recomienda la vacunación anual para los niños de 6 meses a 5 años, los adultos de 65 años o más, las mujeres embarazadas, las personas con enfermedades crónicas y los trabajadores de la salud.
- **COVID-19:** mantenga su esquema actualizado según las recomendaciones de su país.
- **Hepatitis A y B / fiebre tifoidea:** recomendadas según condiciones sanitarias del destino y tipo de viaje.
- **Fiebre amarilla:** los países sede no exigen este certificado para la entrada general, pero puede ser requerido según el país de procedencia, especialmente si se viaja desde zonas con riesgo de transmisión. Más información en: <https://www.paho.org/es/temas/fiebre-amarilla#tab-68636-2>

Conozca qué vacunas necesita según el esquema de vacunación:

<https://www.paho.org/es/ponte-al-dia>

## Arme su maleta antes del partido

---

Preparar su botiquín de salud antes de viajar es muy importante. En el contexto de un evento masivo —con calor, aglomeraciones, traslados frecuentes y atención médica dentro de un sistema de salud distinto al suyo— contar con los elementos esenciales puede marcar una gran diferencia.

Lleve suficiente cantidad de los medicamentos recetados para toda la duración de su viaje, junto con una copia de la fórmula médica o una certificación de su médico que respalde su uso, ya que algunos países pueden exigir esta documentación para el ingreso.

También lleve protector solar de amplio espectro (FPS 30 o superior) y repelente de insectos que contenga DEET, picaridina o IR3535.

Mantenga copias digitales de su pasaporte, visa, póliza de seguro médico y carné de vacunación. Tener estos documentos fácilmente accesibles puede agilizar la asistencia en caso de una emergencia y ayudar a evitar contratiempos durante el viaje. También recomendamos que los viajeros verifiquen la cobertura internacional de su seguro de salud antes de viajar.

## Alístese desde el camerino: hábitos que marcan la diferencia

---

La condición física y mental con la que llegue a los estadios influye directamente en cómo vivirá el evento y en la manera en que su cuerpo responderá a diversos riesgos. Antes de viajar, tenga en cuenta los siguientes hábitos:

- **Actividad física. Si no tiene una rutina regular, comience de manera gradual antes del viaje.** El Mundial implica largas caminatas, filas, desplazamientos y períodos prolongados de pie; un cuerpo activo afronta mejor esa exigencia física. Por ejemplo, puede caminar 30 minutos al día durante la semana previa al viaje.
- **Sueño y descanso. Procure dormir bien antes de viajar.** Los cambios de huso horario, el ruido y la intensidad del torneo pueden dificultar el descanso una vez llegue al destino. Contar con un buen descanso previo es una ventaja real.
- **Alimentación saludable.** Mantener una alimentación variada, equilibrada y adecuada antes y durante el viaje contribuye a la salud, favorece el buen funcionamiento del sistema inmunológico y mejora la capacidad del organismo para adaptarse a nuevos entornos, climas y rutinas. Algunas recomendaciones prácticas incluyen:
  - Incluir la mayor cantidad posible de verduras y frutas en cada comida; la meta es consumir cinco porciones de frutas y verduras al día.

- Mantener una alimentación rica en cereales integrales, legumbres y frutos secos.
- Evitar productos ultraprocesados como dulces, carnes procesadas, frituras, galletas, productos de pastelería, cereales de caja y bebidas azucaradas; prefiera alimentos frescos, naturales, mínimamente procesados, locales y de temporada.
- Beber agua segura a lo largo del día; evite las bebidas azucaradas, los jugos y las bebidas deportivas.
- Evitar agregar sal a las comidas ya preparadas.

## El calor también juega

Los partidos de junio y julio coinciden con las temperaturas más altas del año en las ciudades anfitrionas. La exposición prolongada al calor y a la radiación ultravioleta puede provocar enfermedades relacionadas con el calor y, en casos graves, poner en riesgo la vida.

- **Evite exponerse al calor.** Permanezca en lugares con sombra y reduzca la actividad física durante las horas más calurosas del día. Nunca deje a niños ni animales dentro de vehículos.
- **Manténgase hidratado.** No espere a sentir sed: cuando aparece la sensación de sed, el organismo puede haber comenzado ya a deshidratarse. Beba agua regularmente durante todo el día y evite el alcohol y el consumo excesivo de cafeína, ya que favorecen la deshidratación.
- **Proteja su piel.** Use ropa ligera, holgada y de colores claros. Aplique protector solar de amplio espectro con FPS 30 o superior, incluso si permanece a la sombra, y reaplíquelo cada dos horas o después de sudar. Utilice sombrero y gafas de sol.
- **Consuma comidas ligeras.** En los días de calor intenso, prefiera comidas livianas en porciones pequeñas, incluyendo frutas y verduras frescas.
- **Revise sus medicamentos.** Algunos medicamentos pueden afectar la capacidad del organismo para regular la temperatura corporal o el equilibrio de líquidos. Si toma medicamentos de forma habitual, consulte con su médico antes de viajar sobre su tolerancia al calor y las condiciones adecuadas para su conservación.
- **Reconozca las señales de alarma.** El golpe de calor es una emergencia médica. Si usted o alguien cercano presenta mareo, debilidad, confusión, piel caliente o pérdida de conciencia, busque atención médica de inmediato. Mientras llega la ayuda, traslade a la persona a un lugar fresco o con sombra y aplique paños húmedos para ayudar a reducir la temperatura corporal.

Más información: <https://www.paho.org/es/documentos/olas-calor-guia-para-acciones-basadas-salud>

## La comida también tiene sus reglas

Durante el verano, el calor y la humedad favorecen la rápida multiplicación de microorganismos en los alimentos. Un alimento contaminado puede no presentar diferencias visibles en su apariencia, olor o sabor respecto a uno seguro. Algunas enfermedades transmitidas por los alimentos son leves y se resuelven en pocos días, pero otras pueden ser graves.

Puestos callejeros, estadios, mercados, ferias, restaurantes nuevos y horarios inusuales: comer forma parte de la experiencia, pero elegir con cuidado también es una forma de proteger su salud. Para reducir el riesgo:

- Beba agua potable segura.
- Consuma alimentos bien cocidos. Evite aquellos que hayan permanecido a temperatura ambiente durante períodos prolongados.
- Prefiera establecimientos con alta rotación de clientes y condiciones de higiene visibles.
- Lávese las manos con agua y jabón antes de comer y después de usar el baño.

Si presenta diarrea, vómitos, fiebre o dolor abdominal después de comer, manténgase hidratado con agua segura o soluciones de rehidratación oral y consulte a un profesional de la salud.

Las cinco claves para una alimentación más segura:

<https://www.paho.org/es/documentos/banner-5-claves-para-inocuidad-alimentos>

## Contagios respiratorios: el contrincante invisible

Asistir a un evento masivo aumenta la exposición a virus respiratorios como la influenza y la COVID-19. Los estadios, el transporte público, los espacios cerrados y la alta concentración de personas facilitan la transmisión de estos virus.

Cualquier persona puede infectarse, pero los adultos mayores, las mujeres embarazadas, las personas inmunocomprometidas y quienes viven con enfermedades crónicas tienen un mayor riesgo de desarrollar cuadros graves.

Para protegerse y proteger a los demás:

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, especialmente después de utilizar el transporte público y evite tocarse la cara.

- Si presenta síntomas respiratorios, use mascarilla en espacios cerrados o concurridos, como el transporte público, los trayectos hacia su alojamiento o lugares con ventilación deficiente.
- Ventile los espacios. Siempre que sea seguro hacerlo, abrir una ventana es una medida sencilla y eficaz.
- Si tiene fiebre, permanezca en su alojamiento y evite el contacto con otras personas. Si la fiebre persiste o presenta dificultad para respirar, consulte a un profesional de la salud e informe sobre los lugares que ha visitado.
- Descanse lo suficiente. El cansancio acumulado tras varios días de actividad intensa puede aumentar la vulnerabilidad a las infecciones respiratorias.

Más información en <https://www.paho.org/es/temas/influenza-sars-cov-2-vsr-otros-virus-respiratorios>

## **Mosquitos: pequeño rival, gran riesgo**

En varias ciudades anfitrionas, especialmente en México, el mosquito *Aedes aegypti* puede transmitir dengue, zika y chikunguña. Estos mosquitos no solo se encuentran en áreas naturales, sino también en entornos urbanos como viviendas, hoteles, edificios, parques, jardines y espacios al aire libre que ofrecen condiciones favorables para su reproducción.

La picadura puede pasar desapercibida, pero los síntomas pueden aparecer días después: fiebre, dolor de cabeza, dolor intenso detrás de los ojos, dolor muscular, óseo y articular, o erupciones en la piel.

Para reducir el riesgo:

- Utilice repelente de insectos que contenga DEET, picaridina o IR3535, siguiendo las instrucciones de la etiqueta del producto y las recomendaciones de las autoridades de salud.
- Use ropa que cubra brazos y piernas, evitando dejar zonas del cuerpo expuestas.
- Reduzca la exposición a las picaduras, especialmente en lugares donde haya presencia de mosquitos.

Si presenta fiebre durante su viaje, no se automedique. En destinos con circulación de dengue, chikunguña y zika, algunos medicamentos de uso frecuente —como el ibuprofeno y la aspirina— pueden aumentar el riesgo de complicaciones. Consulte a un profesional de la salud, informe los lugares que ha visitado y siga sus recomendaciones antes de tomar cualquier medicamento por iniciativa propia.

Más información:

<https://www.paho.org/es/temas/dengue>

<https://www.paho.org/es/temas/chikungunya>

<https://www.paho.org/en/topics/zika>

## Seguridad en las multitudes: conozca su entorno

Las grandes concentraciones de personas en estadios, zonas de aficionados (fan zones) y centros de transporte conllevan riesgo de aplastamientos por aglomeración, especialmente en los puntos de entrada y salida y al finalizar los partidos. Mantenerse atento a su entorno puede marcar una diferencia importante.

- **Preste atención a la densidad de la multitud.** Si siente que el espacio está excesivamente congestionado y no puede moverse con libertad, intente desplazarse lateralmente hacia los bordes en lugar de avanzar en la dirección del flujo de personas. No empuje.
- **Identifique las salidas al llegar.** Al ingresar a un estadio o zona de aficionados, ubique al menos dos salidas en relación con su posición.
- **Mantenga a los niños cerca.** En multitudes densas, es preferible cargar a los niños pequeños en brazos en lugar de llevarlos en coche o carriola. Acuerde un punto de encuentro en caso de separación antes de ingresar al recinto.
- **Evite los cuellos de botella.** Al finalizar los partidos, si es posible, permanezca dentro del estadio entre 15 y 20 minutos para permitir que disminuyan los primeros flujos de salida antes de retirarse.

Si una persona cae cerca de usted, alerte en voz alta a quienes se encuentren alrededor e intente crear un espacio de protección. Solicite ayuda de inmediato utilizando los números de emergencia indicados al final de este documento.

## Lesiones y primeros auxilios

Los traumatismos físicos —como caídas, lesiones por aplastamiento o altercados— son una de las causas más frecuentes de atención médica en eventos masivos. Todos los estadios y zonas de aficionados de la Copa Mundial de la FIFA 2026 contarán con puestos de primeros auxilios.

Ante una lesión grave o una emergencia médica dentro de un recinto, informe de inmediato al personal del estadio o diríjase al puesto de primeros auxilios más cercano. Los tres países anfitriones utilizan el 911 como número de emergencias.

## La mejor defensa empieza con la protección

---

Es importante protegerse frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS). Entre las más frecuentes se encuentran la clamidia, la gonorrea y la sífilis. El VIH, las hepatitis virales y el mpox también pueden transmitirse durante las relaciones sexuales o el contacto íntimo.

Los preservativos, utilizados de manera correcta y constante, son eficaces para reducir el riesgo de ITS y de infección por VIH. En el caso del mpox, los preservativos pueden disminuir el riesgo, pero no eliminan por completo la posibilidad de exposición, ya que las lesiones pueden encontrarse en áreas que no quedan cubiertas por el preservativo.

Antes de viajar, consulte con un profesional de la salud sobre las vacunas disponibles —existen vacunas eficaces contra la hepatitis A, la hepatitis B y el mpox— y sobre la profilaxis preexposición (PrEP) para el VIH, si es pertinente para su situación.

## No deje que las infecciones de transmisión sexual le ganen

---

Las infecciones de transmisión sexual pueden no presentar síntomas, pero los signos más frecuentes incluyen secreciones inusuales en los genitales o el recto, picazón, dolor al orinar o lesiones en la piel. Si observa alguno de estos síntomas, consulte a un profesional de la salud. La detección temprana facilita el tratamiento y reduce la transmisión.

Si durante el viaje tuvo relaciones sexuales sin protección o con múltiples parejas, considere realizarse pruebas de detección de ITS a su regreso.

Más información en: <https://www.paho.org/es/temas/infecciones-transmision-sexual>

## Mpox: conózcalo antes de que aparezca

---

El mpox se transmite a través del contacto cercano con una persona que tiene la enfermedad, incluido el contacto piel con piel, el contacto con lesiones, fluidos corporales o con objetos contaminados. El contacto íntimo es una de las formas más frecuentes de transmisión, pero no la única.

Los síntomas de la mpox suelen aparecer entre 7 y 14 días después del contacto con una persona infectada y pueden incluir fiebre, inflamación de los ganglios linfáticos y lesiones en la piel de la cara, las manos, los pies o la zona genital. Si presenta alguno de estos síntomas, busque atención médica e informe al profesional de la salud sobre sus viajes recientes y cualquier posible exposición o contacto de riesgo.

## Celebre sin alcohol

Cualquier consumo de alcohol implica riesgos.

- El alcohol acelera la deshidratación. En condiciones de calor, este efecto se intensifica y puede pasar desapercibido. Beba agua potable segura y otras bebidas hidratantes sin azúcar.
- El alcohol afecta la capacidad de juicio y dificulta reconocer señales tempranas de golpe de calor, como dolor de cabeza, mareo o confusión.
- Mezclar alcohol con otras sustancias o medicamentos puede tener efectos negativos para la salud, especialmente en entornos con altas temperaturas y posible deshidratación.
- El alcohol reduce significativamente la capacidad para conducir. Si consume alcohol, no conduzca: ni automóvil, ni motocicleta, ni bicicleta. Utilice transporte público o aplicaciones de transporte. Planifique sus desplazamientos con anticipación.

Preste atención a las personas que lo acompañan. Si alguien de su grupo no se siente bien, actuar a tiempo puede marcar una gran diferencia.

Por su salud y seguridad, la mejor opción es evitar el consumo de alcohol.

## El cigarrillo también queda fuera de juego

En la mayoría de los espacios públicos cerrados de los países anfitriones —como el transporte público, los aeropuertos y los restaurantes— está prohibido fumar, incluido el uso de cigarrillos electrónicos. El consumo de tabaco y la exposición al humo representan riesgos para la salud respiratoria y aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

<https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-sin-tabaco-2026>

## La mente también necesita tiempo de descuento

La Copa Mundial de la FIFA 2026 es una experiencia de estimulación constante: partidos, desplazamientos, ruido y multitudes. El cuerpo y la mente procesan todo al mismo tiempo, y varios días con poco sueño, horarios diferentes y una alta carga de estímulos pueden afectar la concentración, el estado de ánimo y la toma de decisiones, muchas veces sin que usted lo note.

- Descanse lo suficiente, incluso cuando el ritmo del evento haga difícil hacerlo. La fatiga acumulada no solo afecta el bienestar: también influye en las decisiones que toma.

- Si se siente sobrecargado —ansioso, irritable o con dificultad para concentrarse— busque un espacio tranquilo durante unos minutos.
- Pruebe este ejercicio de respiración: inhale por la nariz durante 4 segundos, mantenga el aire durante 7 segundos y exhale lentamente por la boca durante 8 segundos. Repita este ciclo 4 veces para reducir el ruido mental y favorecer una relajación profunda.
- Saber cuando continuar y cuando detenerse no significa perderse la experiencia; significa elegir cómo quiere sentirse al día siguiente.
- Estar rodeado de personas no siempre elimina la sensación de soledad. Si la experimenta, es una sensación válida. Una llamada a casa o una conversación significativa pueden ayudar.
- Si su equipo pierde, la decepción puede ser intensa. Permítase sentirla, aléjese del ruido por un momento y evite actuar o tomar decisiones impulsivas.
- Hable con alguien de confianza o con un profesional de la salud si siente que la situación lo sobrepasa.

Si en algún momento siente que necesita apoyo, no dude en buscarlo.

Conozca más en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

## Historial de viajes en el contexto del brote actual de enfermedad por el virus del Ébola

Antes de viajar, revise las medidas de salud pública y los requisitos de ingreso más recientes establecidos por los tres países anfitriones en relación con el actual brote de ébola asociado al virus Bundibugyo, declarado por la Organización Mundial de la Salud como una Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII).

Para obtener la orientación oficial más actualizada, consulte:

- Estados Unidos (CDC)
- Canadá (Agencia de Salud Pública de Canadá)
- México (Secretaría de Salud)

Los requisitos de viaje pueden cambiar a medida que evolucione la situación epidemiológica. Por ello, se recomienda a los viajeros verificar las fuentes oficiales antes de su salida.

## Antes de reenviar, verifique: la información falsa también puede hacerle daño

Durante eventos masivos, como la Copa Mundial de la FIFA 2026, suele aumentar la circulación de información falsa o engañosa sobre temas de salud. Mensajes incorrectos sobre brotes, vacunas o remedios caseros pueden difundirse rápidamente a través de redes sociales y plataformas de mensajería, generando confusión y favoreciendo conductas potencialmente perjudiciales.

Antes de actuar con base en una información de salud o compartirla con otras personas, pregúntese:

- ¿Quién la está difundiendo?
- ¿Qué evidencia presenta?
- ¿Coincide con la información publicada por las autoridades nacionales e internacionales de salud?

Para obtener información confiable, consulte fuentes oficiales como los ministerios de salud de los países anfitriones, la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud.

## Reconozca las señales: no todo es cansancio del viaje

Algunos síntomas pueden confundirse con el agotamiento normal de un viaje intenso. Busque atención médica si presenta:

- Fiebre alta que no mejora.
- Erupción o sarpullido en la piel, con o sin fiebre.
- Dolor de cabeza intenso o dolor detrás de los ojos.
- Dificultad para respirar.
- Vómitos persistentes.
- Confusión, piel caliente y seca o pérdida de conciencia tras la exposición al sol.
- Lesiones en la piel de la cara, las manos, los pies o la zona genital.

Cuando solicite atención médica, informe siempre los lugares que ha visitado y las personas con las que ha tenido contacto. Esa información es fundamental para orientar el diagnóstico.

Si entre 7 y 14 días después de haber estado en lugares concurridos desarrolla fiebre alta acompañada de erupción cutánea, busque atención médica de inmediato y descarte la posibilidad de sarampión.

## Cuando regrese a casa

---

Algunas infecciones adquiridas durante un viaje no producen síntomas de inmediato. Si desarrolla alguna enfermedad en las semanas posteriores a su regreso, informe a su médico que asistió a la Copa Mundial de la FIFA 2026 y mencione los países que visitó. Estos son algunos períodos de incubación importantes que conviene tener en cuenta:

- **Dengue:** los síntomas suelen aparecer entre 4 y 14 días después de la picadura de un mosquito. Los signos más frecuentes incluyen fiebre, dolor de cabeza y dolor muscular.
- **Sarampión:** los síntomas suelen manifestarse entre 7 y 14 días después de la exposición. Puede presentar fiebre, tos, secreción nasal y erupción cutánea.
- **Mpox:** los síntomas suelen aparecer entre 7 y 14 días después de la exposición. Los más comunes son fiebre, inflamación de los ganglios linfáticos y lesiones en la piel.
- **Zika:** los síntomas suelen manifestarse entre 3 y 14 días después de la picadura de un mosquito. Puede causar fiebre leve, erupción cutánea y dolor articular. Las personas embarazadas o que estén planificando un embarazo deben consultar con un profesional de la salud tan pronto regresen del viaje.

Si durante el viaje tuvo relaciones sexuales sin protección, considere realizarse pruebas para detectar infecciones de transmisión sexual (ITS) al regresar. La detección temprana permite iniciar el tratamiento antes y reducir el riesgo de transmisión a otras personas.

## Números de emergencia y recursos de salud por sede

---

Manténgase atento a las comunicaciones diarias de las autoridades en todas las ciudades anfitrionas, ya que pueden proporcionar información esencial, alertas sobre riesgos o recomendaciones que contribuyan a proteger su seguridad y bienestar.

### México

**Emergencias:** 911

Secretaría de Salud: <https://www.gob.mx/salud>

### Estados Unidos

**Emergencias:** 911

Centers for Disease Control and Prevention (CDC): [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Información para viajeros: [wwwnc.cdc.gov/travel](http://wwwnc.cdc.gov/travel)

### Canadá

**Emergencias:** 911

Health Canada: <https://www.canada.ca/en/health-canada.html>

Public Health Agency of Canada: [www.canada.ca/en/public-health](http://www.canada.ca/en/public-health)