Recomendaciones de salud
PARA VIAJEROS Y PEREGRINOS

Visita apostólica a Uruguay, Argentina y Perú
6–17 de noviembre de 2026



OPS
Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Región de las Américas

Antes de viajar: revisa tu protección contra el sarampión

La OPS ha evaluado como muy alto el riesgo regional de propagación del sarampión en el contexto de posibles próximos eventos masivos. El sarampión es un virus muy contagioso y puede transmitirse con facilidad si alguien tiene la enfermedad y asiste a reuniones, viaja o comparte transporte y/o alojamiento.

El sarampión es una enfermedad que puede llegar a ser grave. Verifica con suficiente anticipación que tú y las personas que viajan contigo estén al día con la vacunación contra el sarampión según las recomendaciones de tu país. Si no estás seguro de tu estado de vacunación, consulta a un profesional de salud antes de viajar.



1. Antes de viajar

- Verifica tus vacunas. Da prioridad a revisar tu protección contra el sarampión. Se recomienda que toda persona de **6 meses de edad o más**, sin evidencia de vacunación o inmunidad contra el sarampión, reciba una dosis de la vacuna **SRP (sarampión, rubéola y paperas)** o la vacuna SR (sarampión y rubeola) preferiblemente **dos semanas antes del viaje** a destinos con transmisión documentada de sarampión.

- Adicionalmente, de acuerdo con las recomendaciones de la OPS/OMS, las vacunas contra la fiebre amarilla, y los virus respiratorios, como aquellos causantes de la influenza y la enfermedad por COVID-19, también son importantes mantenerlas al día. Consulta qué vacunas corresponden según tu edad, antecedentes y destinos. https://www.paho.org/es/ponte-al-dia

- Lleva suficiente cantidad de tus medicamentos habituales para todo el viaje y, cuando corresponda, una copia de la receta o indicación médica.

- Si tienes una enfermedad crónica, estás embarazada, viajas con niños pequeños o eres una persona mayor, consulta antes del viaje si necesitas precauciones adicionales.

- Si tu peregrinación incluye viajes internacionales consulta requisitos de entrada y recomendaciones sanitarias oficiales de los países que visitarás, especialmente si cruzarás fronteras por tierra. Considera también un seguro o cobertura de salud para el viaje.

- Lleva protector solar, repelente de insectos y agua para los trayectos y eventos al aire libre.

2. Durante el viaje y las celebraciones

Protégete en lugares concurridos

- Las misas, vigilias, terminales, aeropuertos, pasos fronterizos, transporte público y alojamientos compartidos pueden concentrar a muchas personas. Si tienes fiebre y exantema (erupción en la piel) o síntomas respiratorios, evita las aglomeraciones, consulta a un profesional de salud e informa sobre los lugares que visitaste.

- Lávate las manos con frecuencia. Si presentas síntomas respiratorios y debes estar cerca de otras personas, considera el uso de mascarilla, especialmente en espacios cerrados o muy concurridos.

- Cualquier persona no vacunada puede infectarse con sarampión o con un virus respiratorio como influenza o COVID-19, pero los niños, los adultos mayores, las mujeres embarazadas, las personas inmunocomprometidas y quienes tienen enfermedades crónicas tienen mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave.

- Si vas a caminar o peregrinar usa calzado cómodo y ya usado previamente. Revisa tus pies con frecuencia y atiende ampollas o heridas cuanto antes.

- Bebe agua regularmente, haz pausas y protégete del sol. No esperes a sentir mucha sed para hidratarte.

- Evita exigirte más de lo habitual. Si tienes mareo, debilidad intensa, dificultad para respirar, dolor en el pecho o te sientes muy mal, detente y busca atención.

Cuida lo que comes y bebes

- Bebe agua segura y elige alimentos bien cocidos y preparados en condiciones higiénicas.

- Lávate las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño.

Protégete de los mosquitos

- En zonas donde haya mosquitos que transmiten enfermedades como dengue, chikungunya o Zika, usa ropa que cubra brazos y piernas. Además, aplica en la piel expuesta o en la ropa, repelente recomendado por las autoridades de salud y sigue siempre las instrucciones de la etiqueta del producto.

- Si presentas fiebre durante el viaje, busca orientación de salud y menciona los lugares que has visitado antes de automedicarte.

Protégete en largas jornadas y ante el calor

- Aunque el evento no se realice en los meses más calurosos, las largas caminatas, los tiempos de espera y permanecer durante varias horas de pie al aire libre y entre grandes multitudes pueden causar cansancio o malestar.

- Descansa en lugares frescos o protegidos del sol e hidrátate con agua. Nunca dejes a niños, personas que necesiten asistencia o animales dentro de vehículos estacionados o expuestos al sol por mucho tiempo.

- Reconoce las señales de alerta. Mareos, dolor de cabeza, debilidad, náuseas, sudoración intensa pueden presentarse especialmente entre niños, personas mayores y personas con condiciones de salud preexistentes. Si los síntomas son graves, especialmente si hay confusión o pérdida del conocimiento, busca atención médica de inmediato.

Seguridad en multitudes: mantente atento a tu entorno

- Las grandes concentraciones de personas pueden generar situaciones de riesgo. Mantenerte atento a lo que ocurre a tu alrededor puede marcar una gran diferencia.

- Si sientes que hay demasiada presión a tu alrededor y no puedes moverte con libertad, intenta desplazarte lateralmente hacia el borde de la multitud en lugar de avanzar contra el flujo de personas. No empujes.

- Identifica las salidas al llegar. Al entrar a un recinto o concentración pública, ubica al menos dos salidas y ten en cuenta dónde se encuentran con respecto a tu posición.

- Mantén a los niños cerca. En lugares con mucha gente, lleva en brazos a los niños pequeños en lugar de utilizar un cochecito.

- Si alguien cae cerca de ti, alerta en voz alta a las personas que están alrededor e intenta generar un espacio de protección. Solicita ayuda de inmediato utilizando los números de emergencia que aparecen al final de este documento.

Zonas de gran altitud: recomendaciones básicas.

- Si no vives habitualmente en zonas de gran altitud, ten en cuenta que tu cuerpo puede necesitar tiempo para adaptarse. Si viajas a lugares como Cuzco, llegando desde una zona de menor altitud, puedes experimentar síntomas de mal de altura.

- Si viajas a zonas de gran altitud descansa y evita el ejercicio físico intenso durante las primeras 48 horas

- El dolor de cabeza, cansancio, pérdida de apetito, náuseas y vómitos pueden ser síntomas de mal de altura. Confusión, somnolencia extrema, pérdida de coordinación o dificultad para respirar pueden indicar una enfermedad grave relacionada con la altitud y requieren atención inmediata

- Consulta antes de viajar a una zona de gran altitud si tienes condiciones médicas o estás embarazada.

3. Presta atención a síntomas compatibles con sarampión

El sarampión puede transmitirse antes de que aparezca la erupción. Si durante el viaje o después de regresar presentas **fiebre acompañada de tos, secreción nasal, ojos enrojecidos o una erupción en la piel**, busca atención de salud y menciona que has viajado y participado en eventos con grandes concentraciones de personas.

Si sospechas que puedes tener sarampión, evita acudir a lugares concurridos o permanecer cerca de otras personas, usa mascarilla y busca atención médica.

4. Al regresar

- Algunas enfermedades adquiridas durante un viaje o después de asistir a un evento masivo pueden aparecer días después. Si te enfermas, informa al personal de salud qué lugares visitaste y que participaste en una concentración masiva.
- Presta especial atención a fiebre y erupción en la piel en las semanas posteriores al viaje y busca atención de salud oportunamente.

Mantente informado

Las recomendaciones y la situación epidemiológica pueden cambiar. Antes de salir y durante el viaje, consulta información de las autoridades nacionales de salud del país y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Servicios de Emergencia y otras fuentes de información oficial

Argentina

https://www.argentina.gob.ar/tema/emergencias

Ministerio de Salud - https://www.argentina.gob.ar/salud

Uruguay

https://www.gub.uy/sistema-nacional-emergencias/recomendaciones-ante-emergencias

Ministerio de Salud Pública - https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/home

Perú

https://www.gob.pe/547-telefonos-de-emergencia

Ministerio de Salud MINSA - https://www.gob.pe/minsa