

---

# SLAMVI

---

*Sociedad Latinoamericana  
de Medicina del Viajero*

## RECOMENDACIONES PARA VIAJEROS



**"Id y haced discípulos a todas las naciones" (Mt 28, 19)**

Si estas por viajar a la **Jornada Mundial de la Juventud (JMJ)** que se realizará en la ciudad de Río de Janeiro (Brasil) del 23 al 28 de julio de 2013, la Sociedad Latinoamericana de Medicina del Viajero (SLAMVI) te recomienda que recibas **asesoramiento médico** antes de iniciar el viaje ya que es importante que puedas prepararte adecuadamente para disfrutar de todas las actividades.

## LOS PREPARATIVOS ANTES DE VIAJAR

**Si presentás algún síntoma o estás enfermo es recomendable que no realices el viaje a la JMJ y que consultes al médico.**

### VACUNAS

#### ▪ VACUNAS REQUERIDAS

Brasil no requiere un certificado internacional de vacunación o profilaxis para la entrada a su territorio. <http://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/febreamarela/viajantes.php>

Si vas a viajar a otro país luego de visitar Brasil averiguá si no te exigen estar vacunado contra la fiebre amarilla.

#### ▪ VACUNAS DE RUTINA

**Es importante que tengas el calendario de vacunas al día.** Esta consulta es una buena oportunidad para actualizarlo.

***Vacuna triple bacteriana dTpa*** (tétanos, difteria y *pertussis* acelular), o la ***vacuna doble adultos dT*** (difteria y tétanos), si no hubieras recibido un refuerzo en los últimos 10 años, debes aplicartela

***Vacuna triple viral*** (sarampión, paperas, rubéola), si naciste después de 1957, si no tuviste la enfermedad (sólo válido para sarampión y paperas), si no tuvieras anticuerpos séricos en sangre o no hubieras recibido dos dosis de vacuna después del primer año de vida, debes aplicartela.

***Vacuna antineumocócica***, se indica en mayores de 65 años de edad no vacunados, y en menores de 65 años con enfermedades crónicas o inmunocompromiso por medicación o enfermedad.

***Vacuna contra varicela***, se indica a los viajeros que no estuvieran vacunados (dos dosis), que no hubieran tenido la enfermedad o no tengan anticuerpos.

***Vacuna contra la gripe***, la gripe es la enfermedad inmunoprevenible más frecuente en los viajeros. En áreas tropicales y subtropicales la infección por virus Influenza ocurre durante todo el año. La vacuna está recomendada a todos los viajeros.

**▪ VACUNAS RECOMENDADAS**

***Vacuna contra la hepatitis A*** (esquema día 0 y al 6º mes), se recomienda en aquellas personas que no fueron vacunadas después del año o que no hayan padecido hepatitis A.

Se sugiere aplicar una dosis de vacuna antes de viajar y completar el esquema al regreso del viaje.

***Vacuna contra hepatitis B***, se recomienda en todas las personas por el riesgo de exposición accidental a sangre o fluidos corporales, cortopunzantes y contacto sexual. El esquema es de tres dosis (el día 0, al mes y al sexto mes). En caso de no contar con el tiempo adecuado para realizar la vacunación se puede utilizar un esquema rápido de cuatro dosis que se aplican el día 0, a los 7 días, luego al día 21 y un refuerzo a los 12 meses de aplicada la primera dosis. (0-7-21-días, con refuerzo a los 12 meses).

Los viajeros no vacunados, si además son susceptibles para hepatitis A, se pueden aplicar la vacuna contra ambas hepatitis A y B.

***Vacuna contra fiebre tifoidea***, se recomienda en aquellos viajeros con escasa adherencia a las recomendaciones sobre el consumo de agua y alimentos seguros, estadías prolongadas (más de un mes), o sin itinerario fijo, visitas a ciudades pequeñas, pueblos o zonas rurales y casas de amigos o familiares. También a los que no quieren correr riesgos y tener máxima preparación previa.

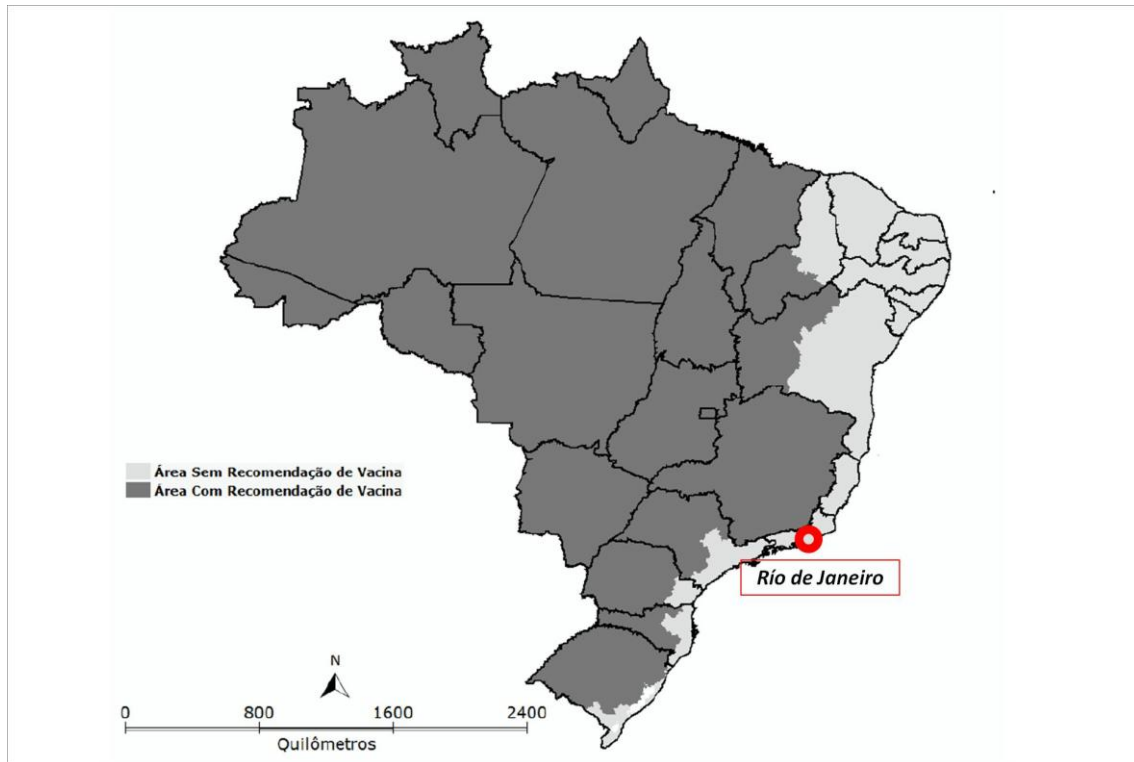
Existe disponible una vacuna inyectable (vacuna parenteral) se aplica en una dosis única intramuscular a partir de los 2 años de edad.

Cabe destacar que la Vacuna contra la tifoidea tiene sólo el 50% - 80% de efectividad, por lo que aún después de ser aplicada se debe continuar con el consumo de agua y alimentos en forma segura (Ver consejos a continuación.)

***Vacuna antimeningocócica***, la vacuna conjugada contra la meningitis C es una vacuna de rutina en la infancia en Brasil.

Por la gran cantidad de jóvenes de diferentes países del mundo que concurrirán a la Jornada sería recomendable una dosis vacuna tetravalente (A-C-Y-W135) previa al viaje.

***Vacuna contra la fiebre amarilla***, no está recomendada si vas a estar exclusivamente en Río de Janeiro, pero si decidís visitar otras regiones de Brasil como: estados de las regiones Norte y Centro-Oeste de Brasil (Acre, Amazonas, Amapá, Rondônia, Roraima, Pará, Tocantins, Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul y Brasilia), estados de Maranhão y Minas Gerais, y los municipios localizados al sur del Estado de Piauí, al oeste y sur del estado de Bahía, al norte del Estado de Espírito Santo, al noroeste de São Paulo y al oeste de los estados de Paraná, Santa Catarina y Rio Grande do Sur, se recomienda la aplicación de la vacuna diez días antes del viaje. (ver mapa)



[http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/mapa\\_acrv\\_asrv\\_2010\\_2011\\_final.pdf](http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/mapa_acrv_asrv_2010_2011_final.pdf)

***Vacuna contra la rabia,*** a pesar de que la rabia puede ser transmitida por perros, murciélagos y otros mamíferos en Brasil, no es un riesgo importante en Río de Janeiro.

Sólo se recomienda la vacuna para los viajeros a zonas remotas que los ponen en riesgo de mordeduras de animales (por ejemplo, viajes de aventura, viajes a la selva y espeleología).

## DURANTE LA ESTADIA

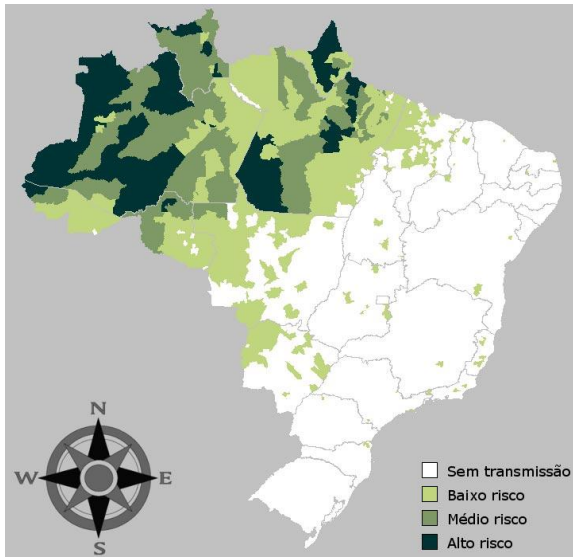
### **PROTECCIÓN CONTRA PICADURAS DE INSECTOS**

Las picaduras de insectos, como los mosquitos, pueden transmitirte enfermedades como fiebre amarilla, malaria, leishmaniasis y dengue, por lo cual es importante que te cuides. Para ello debes utilizar repelentes que contengan DEET. Tienes que tener en cuenta que se debe aplicar con frecuencia, cada 4 o 6 horas según concentración. (15 o 25 %) Se aplica después de colocarse el protector solar, no a la inversa. También se pueden usar otros productos como loción de permetrina, que se prepara en las farmacias y se utiliza para rociar la ropa y los mosquiteros. No se debe aplicar sobre la piel. Además utilizá mosquiteros, ventiladores o aire acondicionado en la habitación.

## **MALARIA**

En Río de Janeiro no hay riesgo de malaria (paludismo) por lo cual no es necesario tomar medicación preventiva. Si vas a visitar otras regiones consultá las áreas que presentan registros de casos de malaria durante todo el año. Esta enfermedad está presente en otras áreas de Brasil tales como Estados de Acre, Amapá, Amazonas, Mato Grosso, Pará, Rondonia, Roraima, Tocantins, y la parte occidental de Maranhão; ciudades como Boa Vista, Macapá, Manaus, Marabá, Porto Velho, y Santarém. Casos raros en Belém.

Mapa de riesgo de malaria por municipio, Brasil, 2012



[http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/visualizar\\_texto.cfm?idtxt=42134](http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/visualizar_texto.cfm?idtxt=42134)

En las zonas donde hay transmisión de la malaria es imprescindible que los viajeros estén atentos a la aparición de los síntomas, como fiebre, dolor de cuerpo y dolor de cabeza. En caso de aparición de síntomas busca, tan pronto como sea posible, atención médica en el centro de salud más cercano.

## **DENGUE**

El dengue representa un riesgo significativo en las zonas urbanas y rurales de todos los estados, incluyendo las ciudades de Río de Janeiro y São Paulo. Según el Ministerio de Salud de Brasil, se han registrado más de 570 000 casos de dengue, hasta el momento durante este año. Los estados más afectados son Acre, Amazonas, Espírito Santo, Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Paraná, Río de Janeiro, y Rondônia.

Es muy importante que evites las picaduras de mosquitos durante todo el día.

## **CONSUMO DE AGUA Y ALIMENTOS SEGUROS**

Un riesgo importante durante la Jornada Mundial de la Juventud es la diarrea del viajero, ya que puede arruinar el viaje. Los riesgos están relacionados al consumo de agua o alimentos contaminados y a la preparación y manipuleo no higiénico de los mismos. Para evitar que esto suceda es importante que apliques las siguientes precauciones:

- Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, especialmente antes de comer y después de utilizar los sanitarios. Si el jabón y agua no están disponibles, utilizar alcohol en gel (con 70% de alcohol).
- Bebé agua potable, embotellada o hervida, o bebidas gasificadas.
- Utilizar agua potable incluso para el enjuague bucal.
- Comer frutas peladas por vos
- Si consumís verduras, lávalas con agua potable.
- Asegúrate que los alimentos (carne, mariscos y verduras) se cocinen completamente.
- Consumí lácteos pasteurizados.
- Evita el consumo de productos de procedencia casera sin controles sanitarios (quesos, salames u otros embutidos y conservas)
- No comas alimentos comprados a vendedores ambulantes ni en puestos callejeros
- Evitar consumir alimentos cuya manipulación o local de venta no cumpla con las medidas de higiene alimentaria.
- Come sólo alimentos que estén cocidos y servidos bien caliente. El café caliente y el té son generalmente seguros para beber siempre y cuando se sirvan muy caliente y no tibio.

Ante un cuadro de diarrea es necesario que te hidrates y realices una dieta. Bebe abundante líquido fresco, sin gas y de a sorbos para evitar vómitos. Las primeras 24 hs consumí solo líquidos como agua mineral, caldos salados, bebidas ricas en sales, té o sales de rehidratación oral, luego arroz, fideos, polenta con poco aceite y queso, gelatina dietética, manzana asada con edulcorante y banana. Por último incorporar carnes blancas asadas, hervidas o al horno.

Si la diarrea no se acompaña de moco, pus o sangre ni de fiebre puedes tomar antidiarreicos: Loperamida 2 mg (2 comprimidos juntos con la primer deposición diarreica y continuar con 1 comprimido luego de cada deposición, máximo 8 comprimidos/ día). Recuerda que Brasil tiene un sistema público de salud y puedes consultar en cualquier centro de salud.

Ante la aparición de sangre o pus en las deposiciones diarreicas, vómitos o fiebre debés consultar al médico de forma inmediata!

## **CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHOLICAS**

- Si consumís bebidas alcohólicas, hacelo con moderación.
- Recordá que en Brasil está prohibido por la ley conducir después de consumir alcohol incluso en pequeñas cantidades.

## **EXPOSICIÓN SOLAR Y DESHIDRATACIÓN**

La ciudad de Rio de Janeiro tiene un clima tropical, con temperaturas medias entre 18°C y 23° C, y a causa de la humedad, la sensación térmica es mucho más alta.

Debes evitar la exposición solar directa en horas cercanas al mediodía.

Se debe utilizar protector solar de al menos 15 de factor de protección solar (FPS), Si la exposición solar continúa, la aplicación debe repetirse cada 2 horas.

Utilizar anteojos de sol y gorra.

La Vigilia tendrá lugar en Guatibara desde el sábado 27 al domingo 28 de julio. Desde el último punto de llegada de los autobuses de Río de Janeiro al campamento de la vigilia se estima una caminata de muchos kilómetros por lo que se aconseja llevar calzado cómodo, cubrir la cabeza e hidratarse continuamente para evitar lipotimias y golpes de calor.

<http://www.rio2013.com/es/noticias/detalhes/2340/campus-fidei-en-guaratiba-tendra-32-islas-de-servicios-en-22-lotes>

## **ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR SEXO, SANGRE O FLUIDOS CORPORALES**

Evitar cualquier procedimiento de riesgo como piercing, tatuajes o acupuntura. De tener contactos sexuales se deberá usar siempre preservativo para reducir el riesgo de HIV y otras enfermedades de transmisión sexual (sífilis) y evitar hacerlo bajo los efectos de drogas o alcohol.

Completar la vacunación contra hepatitis B.

## **MORDEDURAS DE ANIMALES Y ACCIDENTES POR ANIMALES PONZOÑOSOS**

En caso de contacto accidental, mordedura, lamedura o rasguño por mamíferos (perros, gatos, murciélagos, o cualquier animal salvaje), lavar la zona afectada con agua y jabón y buscar atención médica de inmediato.

Si tienes un accidente con animales venenosos (escorpiones, serpientes, arañas, abejas y orugas), no realizar procedimientos caseros y buscar asistencia médica.

En áreas rurales, para evitar la mordedura por ofidios, se recomienda caminar por los senderos establecidos, utilizar botas de caña alta, no remover ramas o piedras con las manos y llevar a los niños en andas. En el caso de mordedura, no intentar capturar el ofidio, NO aplicar torniquete y dirigirse al centro médico más cercano.

Durante la realización de actividades acuáticas se pueden producir lesiones por medusas (a menudo causando la erupción del bañista de mar), corales y erizos de mar. Ante cualquier agresión por la fauna acuática es necesario salir inmediatamente del agua y realizar la consulta médica inmediata.

## RECOMENDACIONES SOBRE SEGURIDAD GENERAL

- De ser posible es conveniente tener contratado un seguro de Asistencia al Viajero por cualquier problema de salud, pérdida de equipaje u otras contingencias que puedan ocurrir durante el viaje y la estadía en Brasil
- Lleva siempre contigo tu “acreditación de peregrino” y copia de tu pasaporte así como los teléfonos de contacto de tu coordinador y los teléfonos de emergencia.
- Respetá las normas de seguridad vial tanto como peatón como conductor
- Selecciona el medio de transporte que te dé mayor seguridad (capacidad, recorridos conocidos, autorizados)
- Cuando transites por la vía pública asegúrate destino, recorridos y empresa de transporte. Evita lugares descampados y solitarios.
- Desplázate en grupo y no te alejes de las zonas de turísticas o de donde se realizan actos de las JMJ.
- Puedes sufrir problemas de seguridad ciudadana. Sé prudente y toma las precauciones necesarias para evitar robos o incidentes violentos.
- Evita desplazamientos nocturnos en solitario.

### A quem recorrer



Pelo telefone é possível solicitar atendimento de emergência. Veja os números abaixo:

SAMU - Serviço de Atendimento Móvel de Urgência  
**192**

DISQUE-INTOXICAÇÃO - Dúvidas e denúncias relacionadas a intoxicações  
**0800 722 601**

ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária  
**0800 642 9782**

ANAC - Agência Nacional de Aviação Civil  
**0800 642 9782**

ANTT - Agência Nacional de Transportes Terrestres  
**166**

ANTAQ - Agência Nacional de Transportes Aquaviários  
**0800 644 500**



## AGENDA DE LA JORNADA MUNDIAL DE LA JUVENTUD

		16 a 20			21 a 23		
		Semana Misionária nas Dioceses do Brasil			Deslocamento dos peregrinos para o Rio		
		Terça 23	Quarta 24	Quinta 25	Sexta 26	Sábado 27	Domingo 28
MANHÃ		Chegada dos peregrinos	Catequeses com Bispos Catequistas DISTRIBUÍDOS POR IDIOMA			Peregrinação para Campus Fidei	Missa de Envio com o Papa CAMPUS FIDEI
		Feira Vocacional Quinta da Boa Vista					
TARDE		Missa de Abertura com Dom Orani COPACABANA	Festival da Juventude DIVERSOS LOCAIS	Acolhida ao Papa COPACABANA	Festival da Juventude DIVERSOS LOCAIS	Atividades culturais CAMPUS FIDEI	
		Festival da Juventude DIVERSOS LOCAIS			Via-Sacra COPACABANA	Vigília com o Papa CAMPUS FIDEI	
NOITE		Festival da Juventude DIVERSOS LOCAIS			Via-Sacra COPACABANA	Vigília com o Papa CAMPUS FIDEI	

\*Programação sujeita à alterações

### DESPUÉS DE LA ESTADIA

*Si luego de regresar del viaje no te sentís bien, tenés fiebre u otro síntoma es MUY IMPORTANTE QUE CONSULTES AL MEDICO EN FORMA INMEDIATA!*

## ¡BUEN VIAJE!

**SLAMVI**

*Sociedad Latinoamericana  
de Medicina del Viajero*

**Bibliografía Consultada**

- 1- <http://wwwnc.cdc.gov/travel/notices/watch/world-youth-day-2013>
- 2- [http://www.conbrasil.org.ar/CONSBRASIL/files/febre\\_amarela.pdf](http://www.conbrasil.org.ar/CONSBRASIL/files/febre_amarela.pdf)
- 3- <http://www.airportnewseizeza.com/paginas/notas/febre-amarilla.html>
- 4- [http://travel.state.gov/travel/cis\\_pa\\_tw/cis/cis\\_1072.html](http://travel.state.gov/travel/cis_pa_tw/cis/cis_1072.html)
- 5- <http://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2012/chapter-3-infectious-diseases-related-to-travel/yellow-fever-and-malaria-information-by-country/brazil#5441>
- 6- <http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/viajante/index.html>