

Recomendaciones para los viajeros a los Juegos Olímpicos y Paralímpicos 2016 (Para la comunidad)



Brasil se prepara para recibirlo con motivo de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos en Río de Janeiro. Hasta el momento, las autoridades no exigen vacunas ni profilaxis específica, pero usted debe recibir consejo médico antes del viaje:



Consulte al médico con tiempo suficiente (\geq 1mes) para cumplir con las medidas de prevención que se adecuarán a su destino, itinerario, actividades y condiciones de salud.



Asegúrese tener al día las vacunas del Calendario Oficial de vacunación vigente en su país acorde a su edad (Ej.: tétanos, sarampión, rubéola, paperas, etc.); además reciba las vacunas especiales para el viaje según lo que recomiende su médico (Ej.: hepatitis A y B, gripe, neumococo y meningococo, etc.). Otras vacunas pueden ser recomendadas si visita otras áreas (ej.: fiebre amarilla)



Si va a recorrer otras regiones de Brasil, consulte previamente a su médico para la prevención de fiebre amarilla, malaria, enfermedades adquiridas por el contacto con agua y animales ponzoñosos.



Evite la diarrea del viajero: lávese las manos con frecuencia, consuma agua potable, carnes y verduras cocidas, lácteos pasteurizados y frutas peladas. No consuma en puestos callejeros. No beba jugos de açai y caña de azúcar de dudosa manufactura o sin control sanitario. El juco de açai es muy típico en el norte de Brasil. También es elaborado en el sudeste de Brasil,

especialmente en Río de Janeiro. Se recomienda consumirlo únicamente en puestos que cuentan con habilitación sanitaria y con controles bromatológicos.



Recuerde protegerse de la picadura de mosquitos transmisores de enfermedades (Dengue, Zika, Chikungunya, etc.) con repelente (DEET 25%) sobre la piel expuesta cada 4 a 6 horas, ropa que cubra brazos y piernas e insecticida ambiental como espirales, pastillas termo evaporables, etc.



Si presenta fiebre u otro síntoma de enfermedad no se automedique y consulte al médico. Se aconseja bajar la temperatura con paracetamol exclusivamente.



Cumpla con las medidas de autocuidado (higiene personal, protección solar, dieta equilibrada, hidratación adecuada). Tenga siempre alcohol en gel para la higiene y desinfección frecuente de las manos



Evite en contacto con saliva o con secreciones respiratorias a través de compartir utensilios, sorbetes, botellas, etc.



Es aconsejable que las mujeres embarazadas o con planes de embarazo no viajen a Brasil, por los riesgos de infección con el virus Zika y los posibles riesgos sobre el feto.



Recuerde usar preservativo para evitar las infecciones de transmisión sexual (VIH, sífilis, hepatitis B y C, Zika, entre otras).



No se exponga a objetos cortantes y punzantes como los utilizados para realizar tatuajes, piercing, por el riesgo potencial de transmisión y adquisición de VIH, Hepatitis C y B, Zika y otras enfermedades.



Consulte al médico para el tratamiento inmediato ante una herida accidental y para la profilaxis contra la rabia en caso de una mordedura animal.



Para reducir la exposición solar se aconseja evitar las horas pico y usar protector solar (≥ 15 FPS o según indicación médica).



Respete las normas de tránsito y de seguridad en todos los ámbitos (estadios, excursiones, playa, etc.).



No abuse del alcohol y absténgase de consumir sustancias ilegales.



Extreme las precauciones de seguridad personal, no se exponga, como cualquier gran ciudad los delitos contra las personas y sus pertenencias están a la orden del día.



Prepare el botiquín personal con tiempo suficiente.



No olvide el seguro médico y su documentación antes de viajar.

Documento elaborado por la Comisión de Deportes de la Sociedad Latinoamericana de Medicina del Viajero