

**SLAMVI**

*Sociedad Latinoamericana  
de Medicina del Viajero*

**RECOMENDACIONES PARA  
VIAJEROS A ARGENTINA**

**COPA AMERICA 2011**

**PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**

[www.slamviweb.org](http://www.slamviweb.org)

---

# SLAMVI

---

*Sociedad Latinoamericana  
de Medicina del Viajero*

## **Comisión Directiva**

### **Presidente**

Dr. Tomás ORDUNA – Argentina

### **Vicepresidente**

Dr. Jessé REIS ALVES - Brasil

### **Secretaria**

Dra. Susana LLOVERAS - Argentina

### **Tesorero**

Dr. Cristián BISCAYART - Argentina

### **1° Vocal Titular**

Dra. Alejandra MACCHI – Argentina

### **2° Vocal Titular**

Dr. Miguel CABADA SAMAME - Perú

### **1° Vocal Suplente**

Dra. Marise Oliveira FONSECA - Brasil

### **2° Vocal Suplente**

Dra. Mariela MANSILLA CROVETTO - Uruguay

### **Revisores de Cuenta**

Dr. Alejandro LEPETIC - Argentina

Dr. Javier María CASELLAS - Argentina

### **Comisión de Ética**

Dr. Mario MASANA WILSON - Argentina

Dr. Raúl ISTURIZ - Venezuela

## **Equipo de Redacción**

**Coordinación general:** Dra. Viviana Gallego – Coordinadora de la Comisión de Deportes

**Dra Griselda Berberian** - Miembro de las comisiones de Pediatría y Deportes

**Dra. Ana Laura Chattas** - Miembro de la Comisión de Vacunas

**Dra. Sofia Echazarreta** - Coordinadora Comisión Malaria

**Dr. Pablo Elmassian** - Secretario Comisión Malaria

**Dra. Susana Lloveras** - Miembro Comisiones de Vacunas, Deportes y Publicaciones científicas y docencia

**Dra. Alejandra Macchi** - Miembro Comisiones de Vacunas y Malaria

**Dra. Laura Praino** - Secretaria Comisión de Pediatría

**Dr. Alejandro Risquez Parra** - Secretario Comisión de Vacunas

**Dra. Cecilia Torroija** - Coordinadora Comisión de Pediatría

**Dr. Sergio Verbanaz** - Coordinador Comisión de Vacunas y miembro C. de Deportes

**Dra. Virginia Verdaguer** - Miembro Comisión de Pediatría

### **Redacción del material de difusión para viajeros**

**Dra. Raquel Piazza** - Secretaria Comisión Publicaciones científicas y docencia

## ÍNDICE

	Nº Página
Introducción	4
Sedes, partidos y fechas de la Copa América	4, 5, 6
Inmunizaciones	6,7,8
Malaria	9
Prevención de la diarrea del viajero	8
Consideraciones de la diarrea en niños	10
Prevención de picadura de insectos	10
Prevención de otras enfermedades	11
Accidentes por animales ponzoñosos	12
Exposición solar	11
Prevención de enfermedad por altura	13
Prevención de enfermedades transmitidas por sexo, sangre o fluidos corporales	14
Prevención de accidentes	14
Recomendaciones sobre seguridad general	14
Botiquín sugerido para viajar a Argentina	15
Conclusiones	16

## INTRODUCCIÓN

La **Sociedad Latinoamericana de Medicina del Viajero (SLAMVI)** recomienda que todos los viajeros nacionales e internacionales reciban asesoramiento médico antes de iniciar el viaje a la Argentina, sede de la Copa América, con una antelación no menor a un mes, por si es necesario aplicar vacunas y/o administrar medicamentos para prevenir los riesgos relacionados al destino, itinerario, estado de salud individual y actividad posterior al evento.



### ARGENTINA

Capital: Buenos Aires  
Población: 40.091.359 habitantes.  
Área: 2.780.400 Km<sup>2</sup>  
Idioma: español  
Moneda: Peso  
Huso horario: -3 GMT



Argentina es un país en desarrollo. Localizado entre Chile y el Océano Atlántico en América del Sur. Tiene una gran diversidad de climas, desde el cálido subtropical hasta el frío polar, pero la mayor parte del territorio queda comprendido en la faja astronómica climática templada.

El **invierno** se extiende del 21 de junio al 20 de septiembre. **Julio es uno de los meses más fríos** y durante él se realizará la Copa América en Argentina.

## SEDES, PARTIDOS Y FECHAS DE LA COPA AMÉRICA

### **La Plata**

- 1º partido (01-07-11) Argentina –Bolivia
- 3º partido (03-07-11) Brasil- Venezuela
- 16º partido (12-07-11) Uruguay- México



Estadio Ciudad de La Plata

Capital de la Provincia de Buenos Aires, ubicada sobre la Pampa Húmeda, a 56 kilómetros al sudeste de la Ciudad de Buenos Aires.

Clima templado, con temperatura media de 16,3 °C.

El invierno es frío y seco, con temperaturas máximas de 14°C.

### **San Salvador de Jujuy**

- 2º partido (02-07-11) Colombia – Costa Rica
- 8º partido (07-07-11) Bolivia – Costa Rica



Estadio 23 de Agosto

Ubicación: ciudad del noroeste de Argentina, capital de la Provincia de Jujuy

Altitud: 1259 m.

Clima templado, con temperatura media 19,4° C. El invierno es seco y suave.

### **Santa Fe**

4º partido (03-07-11) Paraguay – Ecuador

7º partido (06-07-11) Argentina- Colombia

13 º partido (10-07-11) Colombia- Bolivia



Estadio Brigadier General Estanislao López

Región central de Argentina. Altitud 19 m.

Características mediterráneas por la influencia del río Paraná. Temperaturas altas durante todo el año y lluvias constantes. En invierno la temperatura es de 12º C con humedad promedio del 65%.

### **San Juan**

5º partido (04-07-11) Uruguay- Perú

6 º partido (04-07-11) Chile – México



Estadio del Bicentenario

Región Cuyo. Altitud 640 m.

Semidesértico con escasas lluvias y muy árido.

Gran oscilación térmica anual.

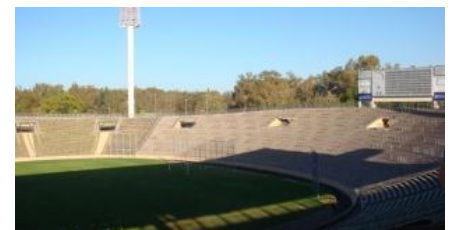
En julio la temperatura media es de 8º C.

### **Mendoza**

9 º partido (08-07-11) Perú- México

10 º partido (08-07-11) Uruguay- Chile

15 º partido (12-07-11) Chile- Perú



Estadio Malvinas Argentinas

Región Cuyo. Altitud 746.5m.

Clima árido continental, con grandes variaciones de temperatura y escasas lluvias.

El invierno es frío y seco, con temperaturas menores de 10º C y escarchas nocturnas.

### **Córdoba**

11º partido (09-07-11) Brasil- Paraguay

14 º partido (11-07-11) Argentina- Costa Rica

18 º partido (13-07-11) Brasil- Ecuador



Estadio Mario Alberto Kempes

Región central de Argentina. Altitud 352-544m.

Clima templado con inviernos helados y secos, con máximas de 19º C.

## **Salta**

12 º partido (09-07-11) Venezuela- Ecuador

17 º partido (13-07-11) Paraguay-Venezuela

Noroeste de Argentina. Altitud 1187 m.

Clima caliente y seco, temperatura media de 16,4º C.

En Junio y julio son helados y secos.



Estadio Padre Ernesto Martearena

- Cuartos de final (16 y 17-07-11): 4 partidos en Córdoba, Santa Fe, La Plata y San Juan
- Semifinal (19 y 20-07-11): 2 partidos La Plata y Mendoza
- 3º y 4º Perdedor (23-07-11) en La Plata

## **Partido Final (24-07-11)** **Ciudad de Buenos Aires**

Está situada en la región centro-este del país, sobre la orilla occidental del Río de la Plata, en plena llanura pampeana.

Altitud 25 m.

Clima templado húmedo, con temperatura media anual de 17,6º C.

El invierno es suave y húmedo. Temperatura media de 11º C, con lloviznas constantes.

**El mes más frío es julio.** En invierno, el frío es moderado durante el día pero intenso durante la noche.



Estadio Antonio Vespucio Libertri

## INMUNIZACIONES

### **Vacunas habituales o de rutina (adultos)**

Serán evaluadas por el médico, de ser posible entre 4 a 6 semanas antes del viaje.

Incluyen

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

La **vacuna triple viral** (sarampión, paperas, rubéola) si nació después de 1957, si no tuvo la enfermedad (sólo válido para sarampión y paperas), sino tuviera anticuerpos séricos sangre o no hubiera recibido dos dosis de vacuna después del primer año de vida.

La **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.

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

La **vacuna contra la gripe** (en 2011 tiene la misma formulación en ambos hemisferios) está **recomendada a todos los viajeros**.

Los **niños deben** tener el calendario de vacunación de rutina actualizado.

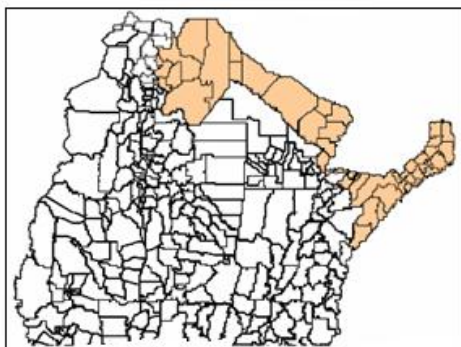
## **Vacunas requeridas u obligatorias**

Las autoridades argentinas **no exigen la aplicación de ninguna vacuna como requisito para ingresar al país.**

## **Vacunas recomendadas**

**Vacuna contra fiebre amarilla: solo está recomendada** para viajeros mayores de 9 meses de edad que vayan a Corrientes (Berón de Astrada, Capital, General Alvear, General Paz, Itatí, Ituzaingó, Paso de los Libres, San Cosme, San Martín, San Miguel, Santo Tomé) y Misiones (todos los departamentos); sobre todo los que visitarán **las Cataratas del Iguazú** (ver mapa).

La vacunación, debe administrarse 10 días antes del viaje como mínimo (en los que la reciben por primera vez), en una sola inyección de 0,5 ml de vacuna reconstituida por vía subcutánea y en intervalos de 10 años, si hay riesgo, según OMS.



Ministerio de Salud de la Nación Argentina.

Enero 2009

Debe estar adecuadamente indicada ya que es una vacuna a virus vivos atenuados con efectos adversos y contraindicaciones que hay que conocer.

Los efectos adversos más frecuentes son leves y sistémicos (10%- 30%). Incluyen fiebre, cefalea, mialgias que aparecen 5-10 días post-vacunación y restricción temporal de las actividades (1%).

Puede dar efectos adversos graves: hipersensibilidad (1,8 casos/100.000 dosis), enfermedad neurológica y viscerotrópica (tasa mayor en  $\geq 60$  años de edad).

Esta vacuna está contraindicada en: niños menores de 6 meses de edad, hipersensibilidad al huevo o proteínas de pollo, pacientes VIH positivos con  $CD4 < 200$  cel/mm<sup>3</sup> o  $< 15\%$ , cáncer, enfermedad del timo, terapia inmunosupresora (corticoides, quimioterapia) o radioterapia.

Se debe tener precaución especial con los adultos mayores de 60 años de edad, niños entre 6 y 8 meses de edad, embarazo y lactancia. Estas indicaciones deberán ser discutidas con el médico de cabecera o especialista en medicina del viajero.

**Vacuna de hepatitis A** (esquema día 0 y al 6º mes): recomendada para todas las personas a partir del año de edad que no estén vacunadas y sin antecedentes de hepatitis A. Argentina, es un país heterogéneo en lo que respecta a riesgo de adquirir la enfermedad con áreas de alta e intermedia endemicidad. Se sugiere aplicar una dosis de vacuna antes de viajar. Al regreso se deberá completar el esquema de vacunación.



**Vacuna de hepatitis B:** recomendada para todas las personas no vacunadas que viajan, por el riesgo de exposición accidental a sangre o fluidos corporales, cortopunzantes y contacto sexual con la población local. Incluimos el riesgo laboral de los profesionales de salud y de los deportistas de contacto, como los futbolistas.

Los viajeros no vacunados deberán recibir la vacuna de hepatitis B (esquema día 0, al mes y al 6to mes). Si además, son susceptibles para hepatitis A, se recomienda dar la vacuna contra ambas hepatitis A y B. En caso de no contar con el tiempo adecuado para realizar la inmunización se puede utilizar esquema rápido (0-7-21-días con refuerzo a los 12 meses)

**Vacuna contra la rabia:** recomendada para viajeros de aventura o exploradores, mochileros sin acceso a profilaxis inmediata dentro de las 24 horas. y que decidan pasar mucho tiempo al aire libre, especialmente en zonas rurales; participar en actividades como andar en bicicleta, acampar, o estar en contacto directo con murciélagos (espeleología), carnívoros, y otros mamíferos,

En 2008, se registró en el país el último caso de rabia humana en la provincia de Jujuy.

Ante cualquier mordedura: **“No olvidar del lavado cuidadoso e inmediato de la herida con agua y jabón más la consulta médica urgente para evaluar la profilaxis antibiótica (amoxicilina/clavulánico) y la inmunización antirrábica post exposición”.**

Se sugiere mantener a los niños alejados de los animales (perros, gatos) ya que es la medida más efectiva para prevenir mordeduras.

**Vacuna contra fiebre tifoidea:** no está recomendada debido a que el riesgo de adquisición es bajo en la mayor parte del territorio.

## MALARIA

La malaria, o paludismo, es una enfermedad parasitaria producida por protozoos del género *Plasmodium* que se transmite al hombre a través de la picadura de la hembra de mosquitos infectados del género *Anopheles*.

**En la Argentina los casos autóctonos de malaria son causados por *P. vivax*.**



La endemicidad de la infección es baja, con un promedio de unos 300 casos anuales durante la última década. La transmisión es principalmente estacional y afecta a población en áreas selváticas y rurales.

En la Argentina se distinguen dos zonas con riesgo de transmisión que presentan patrones epidemiológicos característicos:

- La primera se ubica en la **región noroeste**, en las áreas tropicales de las provincias de Salta y Jujuy, y se comporta como **área endémica**, con incidencia más o menos constante de casos y transmisión natural a lo largo de varios años.

- La segunda zona de transmisión se ubica en la **región noreste**, particularmente en la provincia de Misiones. Aquí la aparición de casos no es continua y suelen presentarse en forma aislada, en relación a los brotes que ocurren en Paraguay y Brasil, comportándose así como **área con brotes epidémicos**.

La malaria en la actualidad en la Argentina es una **enfermedad en vías de eliminación** de acuerdo al Programa de Malaria de OPS/OMS.

Por la baja endemicidad de la enfermedad, asociado con un patrón de transmisión predominantemente estacional, durante los meses cálidos, para aquellos que visiten las provincias de Salta, Jujuy y Misiones durante la Copa América (a disputarse en invierno), **no se recomienda quimioprofilaxis para malaria**.

Es importante recordar que ante la presencia de **fiebre**, ya sea durante el viaje o luego del mismo, SIEMPRE se debe realizar **consulta médica**.

## DIARREA DEL VIAJERO

Las enfermedades transmitidas por alimentos y agua contaminados son la principal causa de diarrea en los viajeros. El riesgo se reduce con los siguientes consejos médicos:

- Lavar frecuentemente las manos con agua y jabón, especialmente antes de comer y después de ir al baño. Si el jabón y agua no están disponibles, utilizar alcohol en gel (con 70% de alcohol).
- Beber agua potable, embotellada o hervida, o bebidas gasificadas. Evitar el agua del grifo, fuentes y cubitos de hielo. Usar agua potable incluso para lavarse los dientes.
- Comer frutas y verduras que hayan sido lavadas con agua potable y debe pelar las frutas.
- Asegurar que los alimentos (carne, mariscos y verduras) se cocinen completamente.
- Consumir lácteos pasteurizados.
- Evitar el consumo de productos de procedencia casera sin controles sanitarios (quesos, salames u otros embutidos y conservas)
- No comer 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.

El riesgo de diarrea en Argentina es bajo, por lo que **se recomienda**:

- a) *Conocer las medidas básicas de rehidratación oral*: beber abundantes líquidos frescos y a sorbos para evitar vómitos, consumir agua mineral, caldos salados, bebidas ricas en sales, té y sales de rehidratación oral.
- b) *Cumplir con la dieta para diarrea aguda*: dieta líquida las primeras 24 horas, consumir arroz, fideos, harina de maíz cocida con poco aceite y queso, gelatina dietética, manzana asada con edulcorante y banana. Por último incorporar carnes blancas asadas, hervidas o al horno.

c) *Consultar al médico*

### **Consideraciones de la diarrea en niños**

La diarrea del viajero es un evento frecuente en niños, especialmente desde que comienzan a deambular hasta los 3 o 4 años y en la adolescencia.

En los lactantes pequeños, se sugiere continuar con la lactancia materna.

Los padres deberán extremar las medidas de prevención utilizando agua potable para beber y para la preparación de comida y leche de fórmula.

Además, se deberá prestar especial atención al lavado de manos, a la limpieza y desinfección de chupetes, tetinas y juguetes que hayan caído al piso o hayan sido manipulados por otras personas

Es importante que los padres lleven comida para colaciones a fin de evitar adquirir alimentos en lugares poco confiables ante las demandas de los niños.

Es muy importante respetar la cadena de frío y consumir las carnes bien cocidas.

De presentarse diarrea con sangre, se debe evitar el uso de antibióticos y debe realizarse la consulta médica. Esto se debe a que la **Argentina es uno de los países con mayor incidencia de Síndrome Urémico Hemolítico (SUH)** y en esta situación los antibióticos se encuentran contraindicados porque podrían empeorar el cuadro.

Ante la presencia de diarrea y/o vómitos, se recomienda la consulta con un pediatra. **NO** se recomienda el uso de antidiarreicos, antiespasmódicos ni antibióticos en los niños, particularmente en los menores de 3 años.

## **PICADURAS DE INSECTOS**

Por las temperaturas invernales previstas en las fechas en las cuales se desarrollará la Copa América, es poco probable que sean necesarias precauciones especiales.

La **prevención de picaduras de mosquitos y otros artrópodos** se sugiere para visitar las provincias de Corrientes, Chaco, Formosa y Misiones, y para las áreas rurales de las provincias de Jujuy y Salta (selva al pie de los Andes, Chaco salteño) debido a la potencial presencia de enfermedades transmitidas por picaduras de artrópodos (dengue, fiebre amarilla, leishmaniasis, etc.).

- Usar ropa clara que cubra los brazos y las piernas, especialmente durante la mañana y la tarde, mientras se realicen actividades al aire libre.
- Aplicar repelente de insectos sobre la piel (DEET 25-50%): duración 4-6 horas; sobre la ropa o mosquiteros (permetrina al 3%) que dura 24 horas
- Los repelentes a base de DEET han sido aprobados para su uso en mayores de 2 meses de edad. Se recomienda colocarlos sobre piel expuesta, evitando las manos, ojos, boca y piel no intacta.

- Para los menores de 2 meses, se puede usar repelentes a base de citronella pero la duración es de 20 a 30 minutos.
- Aplicar primero el protector solar y luego el repelente.
- Evitar cosméticos perfumados, porque atraen los mosquitos.
- Vaciar y limpiar o cubrir reservorios de agua estancada que puedan ser criaderos de mosquitos.

**Compruebe la presencia de garrapatas:** Los viajeros deben ser advertidos para inspeccionarse a sí mismos y sus prendas de vestir en la búsqueda de garrapatas, durante la actividad al aire libre y al final del día en zonas del noroeste y del litoral de Argentina. La pronta remoción con una pinza de la garrapata entera adherida puede prevenir algunas infecciones, en especial fiebres manchadas por *Rickettsia sp.*

## PREVENCIÓN DE OTRAS ENFERMEDADES

**Brucelosis:** Deben evitar consumir el queso de cabra no pasteurizado u otros lácteos o derivados no pasteurizados.

**Dengue:** Durante el transcurso del 2011 el único lugar con circulación de virus Dengue-serotipo 1 fue el norte de la provincia de Santa Fe (Romang, Malabrigo y Avellaneda). En el resto de las provincias que notificaron enfermos de dengue, se trató de casos aislados y casos importados. A junio de 2011 no se detectan zonas con circulación viral.

**Encefalitis de San Luis:** arbovirosis transmitida por la picadura de mosquitos. Recientemente se notificó un brote de la enfermedad en la provincia de San Juan.

**Enfermedad de Chagas:** está controlada en aéreas rurales y el riesgo a los viajeros a Argentina se cree insignificante. Se recomienda evitar pernoctar en viviendas de barro, adobe o paja. Utilizar insecticidas ambientales y métodos de barrera (cobertores de cama con insecticidas) en lugares riesgo.

**Hantavirus:** se reportaron casos esporádicos de síndrome pulmonar por Hantavirus en Argentina. El riesgo de adquirir la enfermedad está presente en tres áreas específicas: región patagónica, en áreas delimitadas de las provincias de Salta y Jujuy; en un área que comprende el norte de la Provincia de Buenos Aires, Santa Fe y Entre Ríos. **Existe en la actualidad un alerta epidemiológico** en esta última provincia. Hay que evitar el contacto con roedores o sus excretas.

**Histoplasmosis y Coccidioidomicosis:** son endémicas en la Argentina y están reportadas en viajeros que realizan turismo aventura, visitan cuevas o minas inhalando partículas de polvo contaminadas. Se recomienda evitar lugares de máxima exposición al polvo o deyecciones de murciélagos o aves y en casos inevitables la utilización de máscaras y ropa adecuada.

**Leishmaniasis cutánea y cutáneomucosa:** es transmitida por flebótomos. Ocurre en las provincias del norte y nordeste de Argentina (Salta, Jujuy, Formosa, Chaco, Misiones, Corrientes, Santiago del Estero, Tucumán y Catamarca). Existe riesgo de adquirir **leishmaniasis visceral** en las provincias de Misiones y Corrientes.

**Leptospirosis:** Se produjo un brote epidémico en el 2010 en las provincias de Santa Fe, Entre Ríos y Buenos Aires secundario a la crecida del río Paraná. Es una zoonosis endémica en la Argentina. Se recomienda evitar el contacto de agua contaminada sin

protección, evitar acampar en lugares no aptos por la eventual contaminación del suelo por orina de roedores, consumir agua potable y lavarse muy bien las manos como práctica segura. En el caso que tengan intenciones de practicar deportes acuáticos deberá hacerlo en aguas aptas para realizar dichas actividades y con eventual indicación médica de quimioprofilaxis.

**Triquinosis o trichinellosis:** Es endémica en varias provincias. Se recomienda consumir embutidos o carne de cerdo de frigoríficos autorizados por SENASA y no consumir productos caseros, ni comprar embutidos en puestos de venta callejera o de dudosa procedencia.

## ACCIDENTES POR ANIMALES PONZOÑOSOS

En los últimos años en diferentes lugares de Argentina ha aumentado el número de casos de picadura de escorpión, especialmente por especies pertenecientes al género *Tityus*. Los accidentes pueden ocurrir en el interior de las viviendas por lo que se recomiendan tomar las siguientes precauciones

- Separar las camas de la pared
- Sacudir el calzado y ropa antes de usarlos
- En el caso de una presunta picadura se sugiere la consulta médica inmediata al centro asistencial más próximo
- En los niños, la aparición de náuseas o vómitos es un signo de mal pronóstico por lo cual la consulta debe ser urgente.

En áreas rurales, para evitar la mordedura por ofidios, 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.

## EXPOSICIÓN SOLAR Y DESHIDRATACIÓN

La época en que se desarrolla la Copa América presenta temperaturas más bajas y la posibilidad de quemaduras es menor. De todos modos, debe evitarse la exposición solar directa en horas cercanas al mediodía.

Se debe utilizar protector solar de al menos 15 de factor de protección solar (FPS), sobre todo en las grandes altitudes y especialmente si hay nieve que refleja la radiación solar y donde el riesgo de quemaduras solares es mayor. Si la exposición solar continúa, la aplicación debe repetirse cada 2 horas.

Utilizar gafas de sol y gorra.

Los niños se encuentran en mayor riesgo que los adultos a padecer complicaciones secundarias a la exposición solar. Se recomienda el uso de protector solar con FPS mayor a 30 (especialmente si se usan repelentes de mosquito). Recordar que pueden utilizarse en mayores de 6 meses, por lo cual los menores no deberán exponerse directamente al sol. Los bebés deberán permanecer en la sombra y usar ropa que los cubra totalmente.

## ENFERMEDAD POR ALTURA

Los factores favorecedores de la enfermedad por altura son: frío, baja humedad, aumento de rayos UV, descenso de presión atmosférica. La hipoxia es el mayor desencadenante y depende de la altitud, ritmo de ascenso y duración de la exposición. Se manifiesta a partir de 2500 metros y la susceptibilidad es variable y está genéticamente determinada. Los ascensos directos a más de 2500 metros o rápidos predisponen a este trastorno.

Recomendaciones:

- 1- Consultar al médico de cabecera antes de viajar para detectar y controlar enfermedades preexistentes (insuficiencia cardíaca, pulmonar, anemias, diabetes)
- 2- Conocer los síntomas de la enfermedad por altura (cefalea, fatiga, pérdida del apetito, náuseas y eventualmente vómitos) que generalmente resuelven en 24-72 horas.
- 3- Evitar dormir en la altura si presenta cualquier síntoma de enfermedad de altura
- 4- Descender si los síntomas empeoran a pesar de permanecer a la misma altitud.
- 5- Seguir los pasos adecuados para la aclimatación en altura:
  - a) Ascenso gradual: evitar alcanzar grandes altitudes (>2750 metros) en forma directa, durmiendo en la altitud durante 1 día. Ascender de a 300 metros/día luego de alcanzar alturas > 3660 metros
  - b) Ascender de día y dormir a menor altura
  - c) Considerar el uso de medicación para acelerar la aclimatación, sólo si el ascenso abrupto es inevitable y el médico lo indicara.
  - d) Evitar el alcohol y el ejercicio intenso las primeras 48 horas
  - e) Usar analgésicos comunes para la cefalea por altitud

### **CIUDADES DE MAYOR ALTITUD CERCANAS A LAS SEDES**

- San Antonio de los Cobres (Salta) 3.774 metros sobre el nivel del mar (m.s.n.m.)
- Abra Pampa (Jujuy) 3.484 m.s.n.m.
- La Quiaca (Jujuy) 3.442 m.s.n.m.
- Humahuaca (Jujuy) 2.939 m.s.n.m.
- Tilcara (Jujuy) 2.461 m.s.n.m.
- Cachi (Salta) 2.280 m.s.n.m.
- Uspallata (Mendoza) 1.900 m.s.n.m.
- Cafayate (Salta) 1.660 m.s.n.m.
- Barreal (San Juan) 1.650 m.s.n.m.

## **CUMBRES MAS ALTAS DE ARGENTINA**

- Aconcagua (6.962 m.s.n.m. ). Provincia de Mendoza.
- Nevado Ojos del Salado (6.893 m.s.n.m). Provincia de Catamarca.
- Monte Pissis (6.795 m.s.n.m). Provincias La Rioja y Catamarca.
- Cerro Mercedario (6.770 m.s.n.m.). Provincia de San Juan.
- Cerro Bonete (6.759 m.s.n.m.). Provincia de La Rioja.
- Nevado Tres Cruces (6.758 m.s.n.m.). Provincia de Catamarca.

## **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.

## **PREVENCIÓN DE ACCIDENTES**

Los accidentes automovilísticos son la principal causa de lesión entre los viajeros, para evitarlos se debe: no beber alcohol, usar el cinturón de seguridad, cumplir las leyes de tránsito local, usar casco al andar en bicicleta y motos, contratar un conductor local y no conducir de noche.

Si se alquila auto, deben solicitarse las butacas para niños:

- Los lactantes deben viajar mirando hacia atrás hasta tener 1 año y 9 kg
- Se deben hacer adaptaciones al cambiar de posición una silla “convertible”
- Las sillas deben estar seguras en el vehículo y el niño seguro en la silla
- Los niños están más seguros en las sillas mientras entren en ellas.

## **RECOMENDACIONES SOBRE SEGURIDAD GENERAL**

- Respetar las normas de seguridad vial tanto como peatón y conductor
- Los vehículos rentados deben pertenecer a agencias autorizadas
- Seleccionar el medio de transporte que le dé mayor seguridad (capacidad, recorridos conocidos, autorizados)
- Cuando transite por la vía pública asegurarse destino, recorridos y empresa de transporte. Evitar lugares descampados y solitarios.

- Cuidar en forma permanente su equipaje y pertenencias.
- Guardar sus documentos y dinero en la caja de seguridad del lugar donde se hospeda
- No cambiar dinero en la calle. Evitar hacer demostraciones de objetos de interés (máquinas de fotografía, filmadoras)
- No recoger paquetes, equipajes u otros objetos que no le pertenezcan

## BOTIQUÍN SUGERIDO PARA VIAJAR A ARGENTINA

- ✓ Medicaciones que habitualmente toma el viajero (en envase original y con receta médica)
- ✓ Protector solar, gafas de sol y gorro.
- ✓ Antifebriles (paracetamol) y termómetro
- ✓ Loperamida y antibióticos según indicación médica (ciprofloxacina/ azitromicina) para diarrea del viajero
- ✓ Antinauseoso ( metoclopramida)
- ✓ Repelente de acción prolongada DEET (N,N-dietilmetiltoluamida) 25%-50% para la piel expuesta
- ✓ Insecticidas (aerosol, termovaporables, espirales) para las habitaciones
- ✓ Toallas húmedas antibacterianas y sanitizante de manos (alcohol en gel)
- ✓ Medicación profiláctica de cinetosis
- ✓ Set de higiene, desinfección y curación para heridas y traumas
- ✓ Antibióticos para prevención de infección de herida (amoxicilina-clavulánico) y para infecciones respiratorias (macrólidos)
- ✓ Antialérgicos según indicación médica
- ✓ Melatonina para jet lag si viaja desde oriente
- ✓ Medicación eventual recomendada por el médico para altura
- ✓ Preservativos





### Conclusiones

- 🏠 Las recomendaciones médicas adecuadas para los viajeros que visitarán las sedes de la Copa América en Argentina permitirán reducir los riesgos de enfermedades prevenibles
- 🏠 Las medidas de prevención en la consulta previa al viaje incluyen: educación, actualización de las vacunas de rutina e indicación de las recomendadas
- 🏠 Es **invierno** en Argentina durante el desarrollo de la Copa América, lo que disminuye el riesgo de adquisición de enfermedades vectoriales y el emponzoñamiento por animales
- 🏠 **No se requiere vacunación contra fiebre amarilla para viajeros a Argentina**
- 🏠 Se recomienda actualizar las vacunas de rutina
- 🏠 **Vacunas recomendadas:** antigripal, vacuna antihepatitis A, y vacuna contra Fiebre Amarilla solo para viajeros que visiten las Cataratas del Iguazú o recorran la Provincia de Misiones y algunas ciudades de Corrientes.
- 🏠 El consumo de agua es seguro en todas las sedes. Fuera de allí, se deben seguir las medidas de prevención de diarrea del viajero y de autotratamiento supervisado
- 🏠 El riesgo de diarrea del viajero es muy bajo.
- 🏠 En los **niños con diarrea** no utilizar antibióticos por el riesgo de Síndrome urémico hemolítico
- 🏠 Se aconseja **consumir solo alimentos de la cadena de comercialización**. Evitar el consumo de embutidos y quesos caseros sin controles sanitarios, y no comer en puestos de venta callejeros
- 🏠 **No se recomienda quimioprofilaxis contra la malaria**. El uso de repelentes está indicado si se visitan áreas tropicales o subtropicales: Corrientes, Chaco, Misiones, Formosa y áreas rurales de las provincias de Jujuy y Salta ( selva al pie de los Andes, Chaco salteño)
- 🏠 Recordar el uso adecuado del preservativo ante todo contacto sexual y el riesgo de procedimientos cortopunzantes para evitar la transmisión de **HIV, hepatitis B y C**
- 🏠 **Ante la mordedura de un animal, lavar con agua y jabón la herida y dirigirse al centro asistencial más próximo para recibir profilaxis postexposición**
- 🏠 Al visitar lugares a gran altura asesorarse sobre las medidas preventivas del mal de montaña
- 🏠 Medidas de protección solar, hidratación y en temperaturas extremas se adecuarán a las condiciones climáticas
- 🏠 Los **accidentes de tránsito** son muy frecuentes. Tener precaución tanto como peatón como al conducir vehículos.
- 🏠 Se aconseja respetar las normas de **seguridad** para evitar delitos prevenibles  
Realizar **consulta médica precoz** ante la aparición de cualquier síntoma de enfermedad