COLOMBIA

Fronteras seguras – destino feliz

Recomendaciones en salud

para viajeros que ingresan al país

Ministerio de la Protección Social
República de Colombia

Organización Panamericana de la Salud

Recomendaciones para el viajero

Antes

- Acudir a las diferentes autoridades en salud departamentales o distritales para recibir recomendaciones para implementar medidas de protección individual, de prevención y de control (como vacunas, usos de toldillos etc.).
- En caso de ser necesario, ubicar los sitios de vacunación y aplicar, las vacunas o medicamentos requeridos según la región visitada.
- Realizar las vacunaciones con anterioridad (**10 días mínimos antes de ingresar a la zona de riesgo** para el caso de fiebre amarilla).
- **Pedir** información sobre contraindicaciones y posibles efectos adversos.
- Para Colombia, pese a ser un país con zonas endémicas para malaria no se recomiendan tratamientos con fines preventivos (quimioprofilaxis)
- Tener acceso a un seguro medico para atención en caso de ser requerido.
- Asegurarse que los niños cumplan con el esquema de vacunación requerido.

Durante

- Tomar medidas higiénico-alimenticias relacionadas con:
  - Vestuario adecuado.
  - Utilización de protectores contra radiación solar e insectos.
  - Hábitos alimenticios saludable (agua embotellada y comidas en sitios higiénicos).
  - Uso de materiales tratados con insecticidas (toldillos) y repelentes.
  - Evitar la exposición a insectos en sus horas de mayor actividad.
  - Usos de preservativos para evitar ETS.
- **Mantener** siempre con usted el carnet de vacunación.

Después

- Vigilar en usted, o en sus acompañantes, durante las primeras dos semas posteriores al viaje, la aparición de síntomas y signos de enfermedades transmisibles y prevalentes del lugar visitado.
- En caso de la aparición de alguna sintomatología
  - **Evitar** la automedicación
  - Acudir inmediatamente a centros de salud

Medidas Higiénicas y de Protección en los Viajes Internacionales

Recomendaciones generales	• Utilizar ropa y calzado apropiado: manga y pantalón largos, evitar los colores oscuros que atraen los mosquitos. • Evitar la exposición de las picaduras de mosquitos en las horas donde éstos son más activos (a las madrugadas y al anochecer) • Usar mecanismos de protección contra el sol (filtros solares, gafas, sombreros) • Asearse las manos frecuentemente con agua y jabón.
Enfermedad respiratoria aguda	•Al toser o estornudar cubra su nariz y boca con un pañuelo desechable o de tela; si no tiene uno, cúbrase con el brazo, no use la mano. •Mantenga los lugares ventilados abriendo las ventanas de las habitaciones o ambientes donde permanezca, y los vehículos donde circule (taxis, autos, buses etc) •NO SE SI PONER ALGO DE CONSULTA INMEDITA SI SE VIENE DE UN VIAJE INTERNACIONAL Y PRESENTA DIFICULTAD RESPIRATORIA
Agua y alimentos	•Evitar alimentos crudos (mariscos, ensaladas, frutas sin pelar o lavar). •Comer en lugares limpios y saludables, evitar consumir comida que se expende en la calle •Beber sólo agua embotellada, evitar cubitos de hielo. •Prestar especial atención a la leche, repostería y helados por su fácil contaminación.
Baños	• Las aguas de lagos y ríos de zonas tropicales pueden estar contaminadas por larvas que penetran en la piel y provocan enfermedades. • Sólo son seguras las piscinas con agua clorada. • Bañarse en agua salada no supone, en principio, riesgo de enfermedades transmisibles.
Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)	• El medio más eficaz de evitar las ETS es el uso del preservativo.

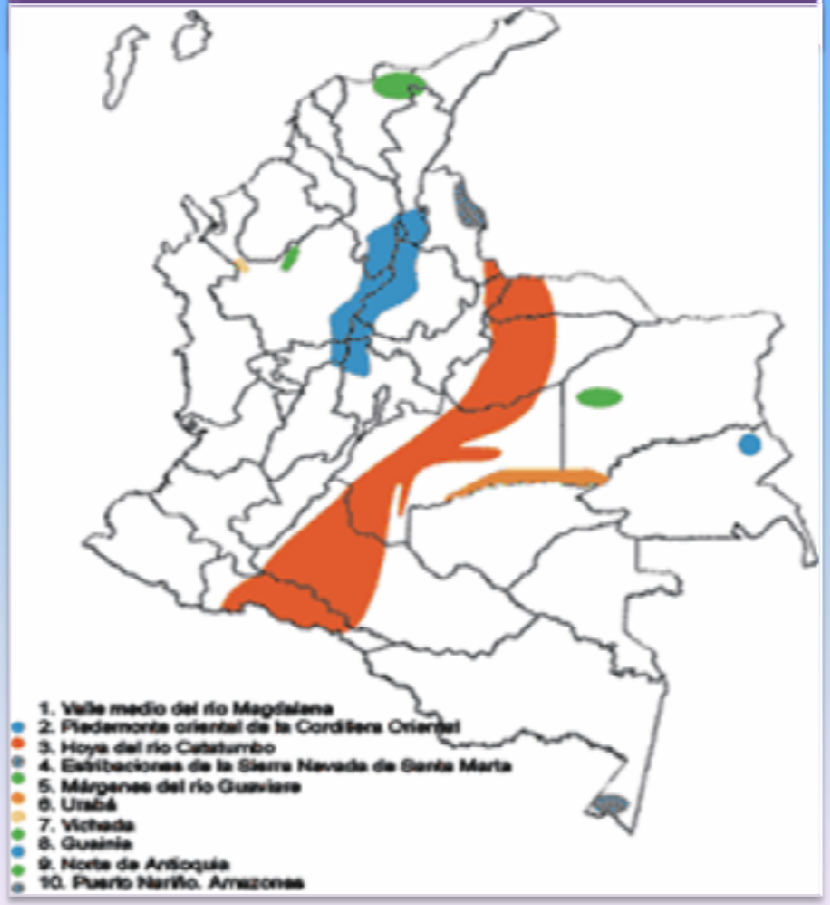
Recomendaciones para protegerse de la Fiebre Amarilla

Zonas de riesgo en Colombia

- Las zonas de riesgo para fiebre amarilla establecidas en Colombia son

- Áreas especialmente selváticas del :
  - Valle del río Magdalena,
  - Pie de monte oriental de la cordillera oriental,
  - Hoya del río Catatumbo,
  - Estribaciones de la Sierra Nevada de Santa Marta
  - Zonas boscosas cercanas a las márgenes de los ríos Orinoco, Meta, Vichada, Guaviare, Inirida, Vaupés, y Amazonas ver mapa):

Zonas de riesgo en Colombia



Recomendaciones para protegerse de la Fiebre Amarilla

Recomendaciones generales

- Para disminuir el riesgo de enfermar, es necesario tener en consideración las siguientes medidas de protección al visitar alguna de las zonas de riesgo

  - Estar consciente del riesgo, saber cómo protegerse y consultar un médico en caso de presentar fiebre después de 15 días de haber visitado la zona.
  - Evitar las picaduras de mosquitos:
  - Usar ropa protectora: ropa clara, camisas y pantalones con mangas largas.
  - Aplicar repelente de mosquitos en la piel expuesta. Elegir alguno que contenga N,N, dietil-toluamida (DEET) o dimetil ftalato preferiblemente. Es necesario aplicar cada 3 o 4 horas
  - Especialmente en climas húmedos y calientes usar mosquiteros o toldillos en las camas, de preferencia impregnados con insecticida
  - Fumigar o rociar la habitación por las noches con insecticidas que contengan piretroides.

Recomendación de vacunación

- Aplicar la vacuna si se desplazan a países donde es obligatoria.
- Se recomienda su aplicación a viajeros que se dirijan a zonas de África y América Central y del Sur, donde existe la trasmisión de la enfermedad (dependiendo del tipo de viaje y la duración del mismo).
- En Colombia se recomienda a los viajeros que visitan las zonas por debajo 1800 metros sobre el nivel del mar (en especial zonas selváticas y algunos parques naturales).

Recomendaciones vacuna Fiebre Amarilla

Preguntas frecuentes

- ¿Cuándo debo vacunarme?
- Al menos 10 días antes del inicio del viaje.

- ¿Cuántas dosis son necesarias?
- Una sola dosis por vía subcutánea o intramuscular.

- ¿Requiere dosis de refuerzo?
- Debe aplicarse cada 10 años

- ¿Que reacciones pueden presentarse?
- En algunas ocasiones pueden aparecer reacciones leves como febrícula, dolor muscular y dolor de cabeza, si la fiebre persiste debe consultar a su medico

Administración y comentarios

- ¿Quién no debe vacunarse?
- Niños menores de 11 meses y personas mayores de 60 años
- En el embarazo.
- Inmunodeprimidos,
- En alérgicos al huevo
- En pacientes con enfermedades o extirpación del timo (miasthenia gravis, timoma , timectomia o síndrome DiGeorge)
- En estos casos acudir al medico para su evaluación

* El médico debe valorar el riesgo individual en el caso de niños menores de 9 meses y en las mujeres embarazadas.

Si la vacunación contra la fiebre amarilla está contraindicada por razones médicas, es necesario llevar consigo una certificación médica de exención, expedida en los por el medico tratante.

La información sobre las direcciones de los centros de vacunación internacional en todo el país las puede consultar en la página del Ministerio de Protección Social, programa ampliado de inmunización (PAI): http://www.minproteccionsocial.gov.co/pai/pai/info01.xls

NO OLVIDE QUE NINGUNA DE LAS RECOMENDACIONES Y MEDIDAS EXPUESTAS ANTERIORMENTE, SON REPRESIVAS PARA EL INGRESO AL PAÍS.

Para consultar los puntos de Vacunación
Presione aquí