
SLAMVI

*Sociedad Latinoamericana
de Medicina del Viajero*

**Recomendaciones para los viajeros a los Juegos
Panamericanos y Parapanamericanos**
26 de julio al 1 de septiembre, Lima, Perú



Perú se prepara para recibirlo con motivo de los Juegos Panamericanos y Parapanamericanos en Lima. Hasta el momento, las autoridades no le exigen vacunas ni profilaxis específica, pero usted debe estar asesorado.

Antes de viajar:

- Consulte al médico con tiempo suficiente (al menos 1 mes antes de viajar) para poder cumplir con las medidas de prevención que se adecuarán a su destino, itinerario, actividades y condiciones de salud particular.
- Reciba todas las vacunas recomendadas según criterio médico (hepatitis A y B, gripe, neumococo y meningococo) y también aquellas indicadas en el calendario oficial de vacunación, como por ejemplo vacuna antitetánica.
- Si va a recorrer otras regiones de Perú, consulte previamente a su médico para la prevención de transmisión de fiebre amarilla, malaria, enfermedades adquiridas por la altura, por contacto con aguas contaminadas, etc.
- Prepare el botiquín personal con tiempo suficiente.
- No olvide contar con seguro médico durante el viaje y su documentación antes de viajar.

Durante su viaje:

- Evite la diarrea del viajero: lávese las manos con frecuencia, consuma agua potable, carnes y verduras cocidas, lácteos pasteurizados y frutas peladas. No consuma alimentos en puestos callejeros ni otros de dudosa elaboración o que podrían no tener controles sanitarios; no beba jugos ni productos no pasteurizados.
- Recuerde protegerse de la picadura de mosquitos transmisores de enfermedades (dengue, zika, chikungunya, etc.) con repelente (DEET 25-50%) sobre la piel, insecticida ambiental y ropa con mangas y pantalones largos. Consulte sobre la protección adecuada en los niños.
- Si presenta fiebre u otro síntoma de enfermedad no se automedique y consulte al médico. Mientras tanto se aconseja bajar la temperatura con paracetamol.
- Cumpla con las medidas de autocuidado (higiene personal, protección solar, dieta equilibrada, hidratación adecuada).
- Evite compartir saliva o secreciones respiratorias a través de utensilios, sorbetes, botellas, etc.
- Se desaconseja el viaje a embarazadas o en plan de concepción por el riesgo de graves secuelas en recién nacidos relacionadas al virus Zika.
- Recuerde usar preservativo para evitar las enfermedades de transmisión sexual (HIV, sífilis, hepatitis B y C, Zika, otras)
- No se exponga a elementos cortopunzantes (tatuajes, piercing) ni transfusiones de sangre por el riesgo de adquisición de HIV, Hepatitis C y B, zika y otras enfermedades.
- Consulte al médico para el tratamiento inmediato ante una herida accidental y para la profilaxis para la rabia en caso de una mordedura, lamedura o rasguño de animal.
- Respete las normas de tránsito y de seguridad en todo ámbito (estadios, excursiones, playa, etc.).

Si a su regreso presenta fiebre u otros síntomas de enfermedad, consulte de inmediato y haga referencia a su reciente viaje.

