



# GUÍA DE SALUD DEL VIAJERO

# ¿Qué debo saber de los viajes?

LOS VIAJES TIENEN MOMENTOS EN  
LOS CUALES DEBES CUIDAR TU SALUD,  
ESTOS SON: ANTES, DURANTE Y  
DESPUÉS DEL VIAJE



## PLANEANDO MÍ VIAJE >>>>

Planea tu viaje tomando en cuenta: lugar, el medio de transporte, el tiempo de estadía, enfermedades actuales o necesidades especiales como infantes, embarazo o capacidades diferentes.

### PLANNING MY TRIP

*For planning your trip, consider time, kind of transport, current illness or special necessities as infants, pregnant women or disabled person.*

TIEMPO  
TIME



ANCIANO  
OLD MAN



DISABLED PERSON  
PERSONA CON DISCAPACIDAD



EMBARAZADA  
PREGNANT WOMAN

TIPO DE  
TRANSPORTE  
KIND OF  
TRANSPORT



## LUGAR >>>>

Depende del área geográfica a visitar para tomar en cuenta algunas enfermedades.

### PLACE

*It depends on the geographic area to visit to take into account*

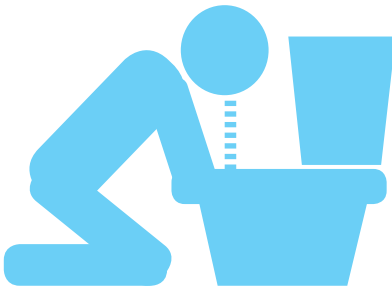


## MAL DE ALTURA >>>

Se produce a alturas mayores a los 2100 metros sobre el nivel del mar (msnm), su principal síntoma es el dolor de cabeza, suele remitir en el día y mejoran con la administración de analgésicos y oxígeno. Pacientes con afecciones pulmonares - cardíacas graves y embarazadas requieren controles periódicos durante su viaje.

### ALTITUDE SICKNESS

*It occurs at higher altitudes to 2100 meters above sea level (masl), headache is the main symptom , usually it subsides during the day and improve with the administration of analgesics or oxygen. Patients with severe lung diseases or women pregnant require regular checks during their trips.*



**VÓMITOS**  
VOMITING



**DOLOR DE  
CABEZA**  
**MALESTAR**  
**GENERAL**  
**HEADACHE**  
**UNWELL**



**TOS PERSISTENTE**  
**PERSISTENT**  
**COUGHING**



**DIARREA**  
**DIARRHEA**

## HUMEDAD Y CALOR >>>>

Bebe abundante líquido para evitar las deshidrataciones, además usa talco en zonas sensibles, en lo posible viste ropa holgada de algodón y dúchate diariamente con jabón para evitar las irritaciones de piel e infecciones por hongos.

### **DEGREE OF HUMIDITY AND HOT**

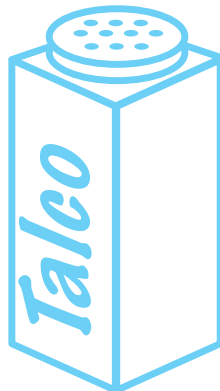
*You must drink plenty fluids to avoid dehydration, Use talcum in sensitive areas, wears loose cotton clothing, also and rinse daily with soap to avoid skin irritations and fungal infections.*



**DUCHARSE A DIARIO**  
TAKE A SHOWER DAILY



**BEBER  
ABUNDANTE  
AGUA**  
DRINK A LOT  
OF WATER



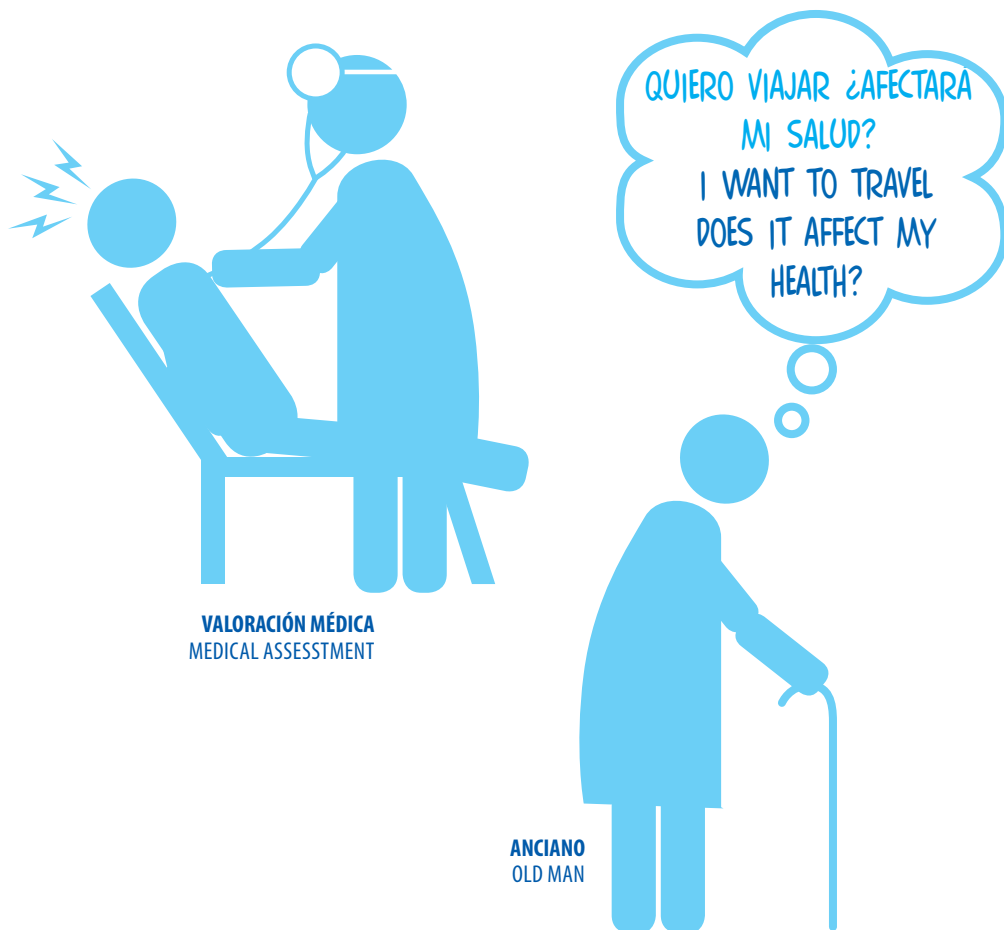
**USAR TALCO**  
USE TALC

## ANTES DEL VIAJE >>>

En caso de pacientes portadores de enfermedades crónicas cardíacas, pulmonares, hepáticas o renales o pacientes cursantes de enfermedades agudas, se recomienda realizar una valoración médica previa obteniendo recomendaciones para prevenir su salud.

### **BEFORE YOUR TRIP**

*Patients with heart, lung, liver or kidney chronic diseases or patients with an acute illness are recommended to obtain medical recommendations to prevent their health.*



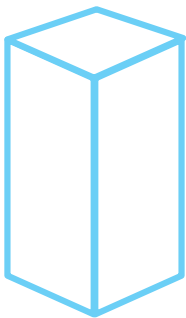
## CONTROL MÉDICO DE PACIENTES DE CUIDADO

En caso de pacientes medicados, se recomienda llevar sus medicamentos en sus empaques originales, cantidades suficientes, la prescripción médica respectiva con nombre y fechas, además infórmese con el representante de su medio de transporte, para evitar inconvenientes a la hora de embarque.

### **MEDICAL CARE FOR CHRONIC PATIENTS**

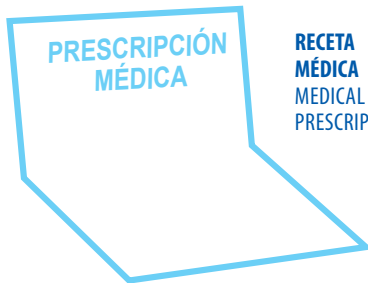
*Medicated patients have to take their medications in original containers , enough medicine, the medical prescription should have clear information, also get information with the representative of your vehicle to avoid problems when boarding.*

**MEDICAMENTO  
Y SU EMPAQUE**  
MEDICATION  
AND ITS  
CONTAINER



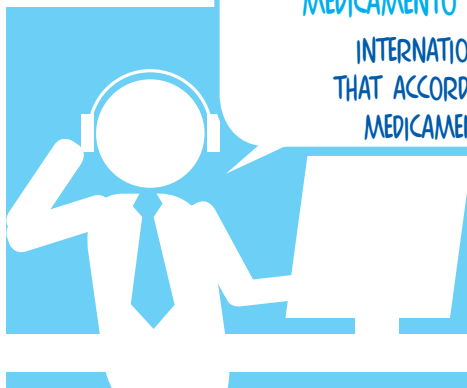
**PRESCRIPCIÓN  
MÉDICA**

**RECETA  
MÉDICA**  
MEDICAL  
PRESCRIPTION



**AEROLINEAS "INTERNACIONAL" LE INFORMA  
QUE DE ACUERDO A SU CONSULTA EL  
MEDICAMENTO QUEDA AUTORIZADO**

**INTERNATIONAL AIRLINES INFORM  
THAT ACCORD YOUR QUESTION YOUR  
MEDICAMENTS ARE AUTHORIZED**



## VACUNA CONTRA LA FIEBRE AMARILLA

Para precautelar su estado de salud durante el viaje, usted debe vacunarse obligatoriamente contra la fiebre amarilla y contra otras enfermedades opcionalmente. Otra medida preventiva es la medicación antipalúdica.

### YELLOW FEVER VACCINE

*To forewarn his health during the trip you should compulsorily vaccinated against yellow fever and other diseases optionally. Still another preventive measure is the antimalarial medication.*



La vacuna contra la fiebre amarilla debe realizarse por lo menos 10 días antes del viaje y está disponible en los 9 Servicios Departamentales de Salud del país.

*The yellow fever vaccine should be done at least 10 days before the trip and is available in 9 Departmental Health Services of country*

| ENERO |    |                 |    |    |             |    |
|-------|----|-----------------|----|----|-------------|----|
| L     | M  | M               | J  | V  | S           | D  |
|       |    |                 |    | 1  | 2           | 3  |
| 4     | 5  | VACUNACION<br>6 | 7  | 8  | 9           | 10 |
| 11    | 12 | 13              | 14 | 15 | VIAJE<br>16 | 17 |
| 18    | 19 | 20              | 21 | 22 | 23          | 24 |
| 25    | 26 | 27              | 28 | 29 | 30          | 31 |

## DURANTE EL VIAJE Y EL TRASLADO >>>> TRASLADÁNDOME

Durante el viaje si presenta tos persistente, malestar general, confusión, erupciones, hematomas, sangrado sin lesión previa, vómitos o diarrea persistente acompañados de fiebre mayor a 38°C, por favor notifique al personal del medio de transporte, no se alarme, ellos tomarán las medidas necesarias y alertarán de la situación a los servicios de control sanitario de los puntos de entrada.

### MOVING

*During the trip if you have a persistent cough, unwell, confusion, rash, bruising, bleeding without previous injury, persistent vomiting or diarrhea accompanied by fever greater than 38 °C, please notify the transportation's staff of the, do not be alarmed, they'll take necessary actions and will alert about the situation to the Health Services Control in the entry points.*



## EN EL DESTINO

Es recomendable hospedarse en un lugar con certificación sanitaria y que tenga su oferta de servicios clara, para evitar pediculosis o micosis de piel.

### AT DESTINATION

*Get lodging in a registered place with health certification and its offer services clear, to prevent lice and fungal skin.*

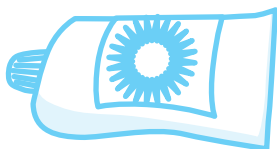


Proteja su piel con sombreros y bloqueadores solares, los ojos con gafas de sol para evitar quemaduras.

*Protect your skin using sunscreen, hat, and sunglasses to prevent burns.*



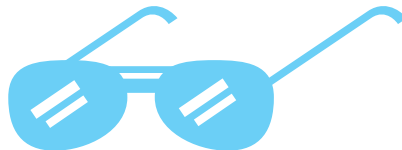
SOMBRERO HAT



PROTECTOR SOLAR  
SUNSCREEN



CAP  
GORRA



GAFAS  
SUN GLASSES

Consuma agua y alimentos seguros para evitar las “diarreas del viajero”, recuerde la importancia de la limpieza en la cocina, el agua e ingredientes seguros para la alimentación, la cocción completa de alimentos, la separación de alimentos crudos y cocidos y la conservación a temperaturas seguras. Además recuerde beber líquidos suficientes en caso de diarreas para evitar deshidrataciones. En caso de diarreas persistentes o diarrea en niños acudir a un centro de atención médica.

*Eat safe water and food to prevent “traveler’s diarrhea”, remember the importance of cleanliness in the kitchen, safe water and food ingredients, thorough cooking of food, the separation of raw and cooked foods and conservation safe temperatures. Also, remember to drink enough fluids in case of diarrhea to prevent dehydration. In case of persistent diarrhea or diarrhea in children go to a health care facility.*



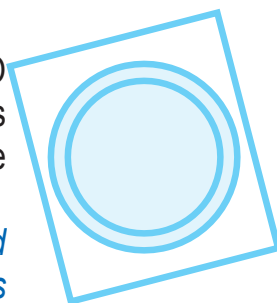
**LAVADO DE MANOS**  
HAND WASHING



**SI TIENES DIARREAS Y VÓMITOS ACUDE AL CENTRO DE SALUD MÁS CERCANO**  
IF YOU HAVE DIARRHEA AND VOMITING GET MEDICAL ASSISTMENT

El viajero/a debe mantener un COMPORTAMIENTO ADECUADO Y SIN RIESGOS para evitar infecciones transmitidas sexualmente y el VIH, siempre utilice preservativo en todas sus relaciones sexuales.

*Traveler should maintain appropriate behavior and without risks to prevent sexually transmitted infections and HIV, always use condoms in all sexual relations.*

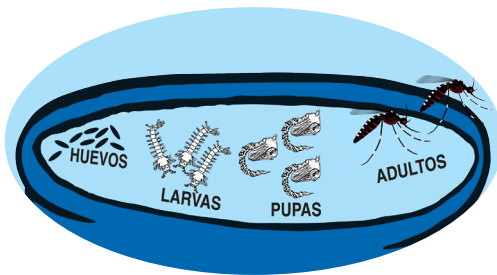


**CONDON**  
CONDOM

## ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR MOSQUITOS >>> ILLNES TRANSMITED BY MOSQUITOES

El Dengue, la Chikungunya y el Zika son enfermedades Transmitidas por el *Aedes aegypti*, que es un mosquito negro con líneas blancas que antes de convertirse en adulto pasa por los estadios de huevo, larva y pupa.

*Dengue, Chikungunya and Zika are, Aedes aegypti transmitted diseases, this mosquito is black with white lines, before to be an adult it become for stages of egg, larva and pupa.*



Este mosquito vive en áreas cálidas, dentro y alrededores de la casa, sus criaderos son cualquier recipiente de agua, es por eso que para prevenir su proliferación se recomienda: eliminar agua acumulada más de tres días, tapar recipientes de almacén de agua, voltear contenedores de agua y retirar recipientes de agua y llantas en desuso.

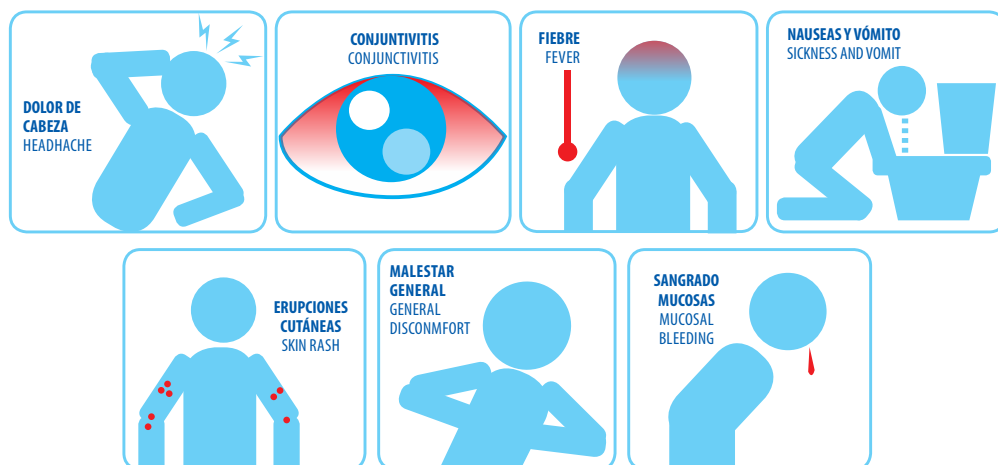
*This mosquito lives in warm areas, inside and around our houses, their farms are any water container, to prevent mosquitos infestation we recommend to remove water accumulated for more than three days, to cover containers that store water, turning water containers and remove water containers and waste tires.*

A demás se recomienda vestir camisas, blusas manga larga, pantalones y zapatos cerrados, use mosquiteros para dormir y repelentes durante el día.  
*Also dress shirts, blouses long-sleeved, pants, closed shoes, use mosquito repellent and sleeping during the day.*



Los principales signos y síntomas de estas enfermedades son similares con algunas diferencias entre ellas que son:

*Signs and symptoms of these diseases are similar but have some differences:*



Si usted tiene uno o más de estos síntomas debe comunicar a un centro de salud más cercano, especialmente si está planificando o está embarazada y evitar las automedicaciones.

*If you have, one or more of these signs or symptoms should communicate to a health center closest, especially if you are planning or to be pregnant and avoid self-medicates.*

## DESPUES DEL VIAJE

Debes realizar un chequeo médico al retornar de un país en el que estuvo expuesto a una enfermedad infecciosa, o simplemente después de la permanencia en el mismo de 3 meses.

### **AFTER TRIP**

*You must check your health after returning from a country that has been exposed to an infectious disease, or staying for 3 months.*



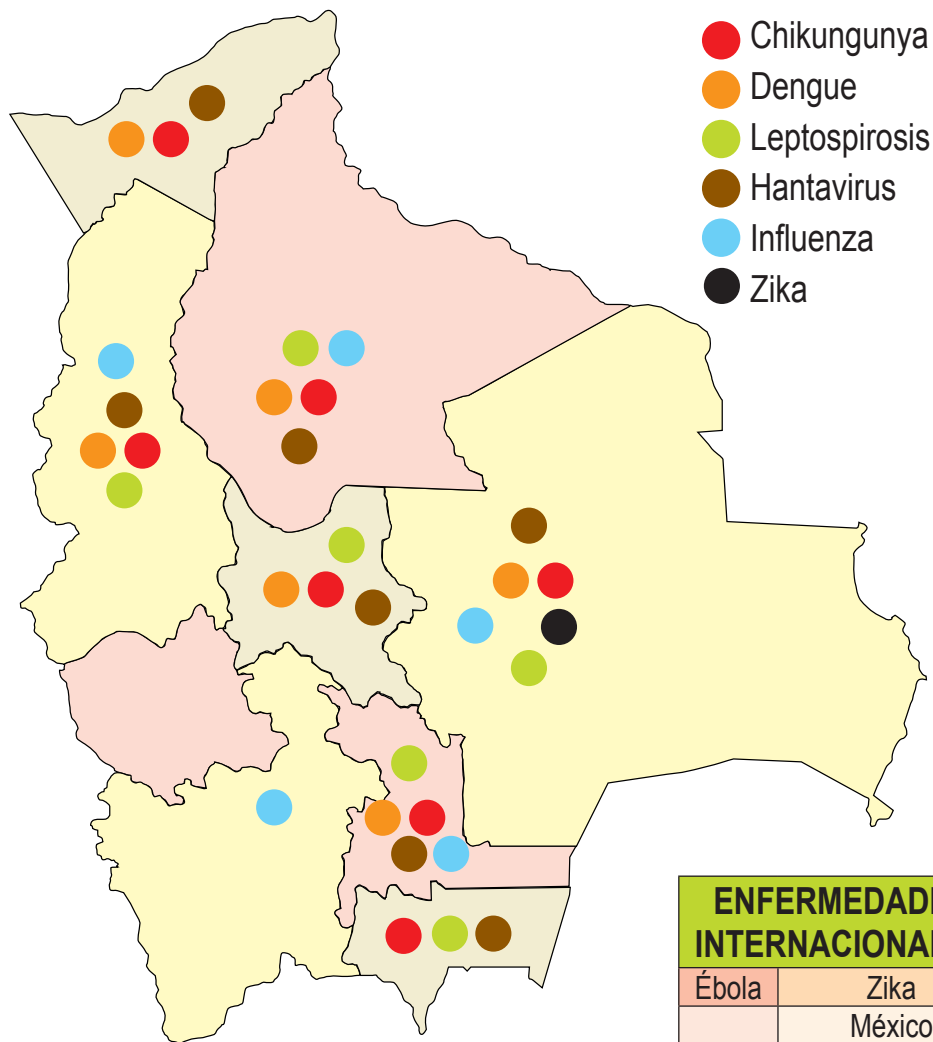
## RECOMENDACIONES

Evite en lo posible los viajes de última hora, tenga en cuenta las condiciones especiales de niños, embarazadas, ancianos, discapacitados y personas enfermas. Además consulte el contratar un seguro de salud durante su viaje, en caso de sufra alguna enfermedad durante su viaje.

### **RECOMMENDATION**

*Avoid last minute Travels, consider special conditions like children, pregnant women, old people, disable and sick people. Also, review to contract a health secure for your trip, to prevent some illness during the trip.*

## ENFERMEDADES INFECCIOSAS DE ACUERDO A LA REGIÓN



- Chikungunya
- Dengue
- Leptospirosis
- Hantavirus
- Influenza
- Zika

### SARAMPIÓN

Enfermedad  
reemergente

### ENFERMEDADES INTERNACIONALES

Ébola

Zika

África

México  
Venezuela  
Colombia  
Guatemala  
El Salvador  
Brasil  
Paraguay  
y Chile

**Con estas recomendaciones  
el Ministerio de Salud  
te desea un feliz viaje.**

**Have a good trip with  
these Health Ministry's  
recommendations**

DIRECCIÓN GENERAL DE SERVICIOS DE SALUD  
UNIDAD DE EPIDEMIOLOGÍA  
CENTRO NACIONAL DE ENLACE  
Edif. "Victor" Piso 4  
Calle Fernando Guachalla N° 342  
entre 20 de octubre y 6 de agosto  
Telf. Fax: 2443174  
Email: bolivia.cne@gmail.com

La Paz - Bolivia

[www.minsalud.gob.bo](http://www.minsalud.gob.bo)



ministerio de salud, bolivia



@minsaludbolivia



minsaludbolivia

***La salud... un derecho para vivir bien***