



Infórmese antes de partir porque los viajes internacionales requieren planificación y preparación.

Los alimentos, el agua, el clima, la salud, la seguridad y las prácticas de limpieza pueden ser diferentes a lo que usted está acostumbrado. Podría enfermarse por gérmenes que no son comunes en Pensilvania.

Se pueden consultar las alertas de Destino de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) para descubrir qué enfermedades son comunes en el país al que planea viajar.

Inscríbase en el **Programa de Registro de Viajeros Inteligentes (STEP)** para recibir avisos del Departamento de Estado de los Estados Unidos y Asistencia de una embajada de los Estados Unidos en caso de emergencia.

Para viajar al extranjero desde Pensilvania, asegúrese de tener un **pasaporte** que sea válido por al menos 6 meses posteriores a la fecha prevista de regreso.



Visite a un proveedor de atención médica al menos entre 4 y 6 semanas antes de su viaje.

Infórmeles cuál será su destino de viaje para que puedan indicarle si necesitará vacunas o medicamentos específicos para prevenir enfermedades durante el viaje. Por ejemplo, si viaja a un lugar donde la malaria es un gran riesgo, su proveedor puede sugerirle que tome medicamentos antipalúdicos antes, durante y después de su viaje. [Encuentre una clínica](#) | [Salud del viajero](#) | [CDC](#)



Confirme que su proveedor de atención médica revise sus vacunas regulares y verifique si necesita vacunas para viajar.



Si toma medicamentos recetados, empaquételos con cuidado y lleve consigo una cantidad adicional en caso de demoras. [Cuando viaje al extranjero con medicamentos](#), considere llevar consigo sus medicamentos recetados en caso de que pierda su equipaje.

Si tiene un dispositivo médico especial, lleve una nota del médico que explique su uso y propósito.

Consulte con la [embajada](#) de su destino y con las embajadas de los países en los que haga escala para asegurarse de que sus medicamentos estén permitidos.

Las vacunas de viaje que puede necesitar para visitar otros países pueden incluir:

- [Fiebre amarilla](#)
- [Hepatitis A y B](#)
- [Rabia](#)
- [Meningocócica](#)
- [Polio](#)
- [Sarampión](#)
- [Varicela](#)
- [Gripe \(Influenza\)](#)



Priorice su seguridad y manténgase atento a su entorno.

Lleve consigo una copia impresa de sus registros oficiales de vacunación cuando viaje al extranjero. [Solicitar registros de vacunación](#) | [Mancomunidad de Pensilvania](#).

Guarde los objetos de valor en un lugar seguro o en un sitio discreto. Lleve consigo copias de su pasaporte y otros documentos importantes.

No camine solo ni visite áreas aisladas y desconocidas por su cuenta.

Investigue y siga las leyes y prácticas locales. Tenga cuidado con las estafas y los carteristas.



Lleve un diario de viaje y registre su experiencia y lo que comió y bebió. Revisar el diario puede ser una forma útil de recordar su viaje y servirá como recurso para su médico si se siente enfermo cuando llegue a casa.



Combata las picaduras de insectos. Enfermedades como la malaria son enfermedades comunes que se propagan a través de insectos que pican en otros países. **Protéjase** utilizando repelentes de insectos registrados por la EPA que contengan uno de los siguientes ingredientes activos: DEET, picaridina, IR3535 u aceite de eucalipto limón. Protéjase usando mangas largas y pantalones, permaneciendo en edificios con aire acondicionado, en habitaciones con mosquiteros en ventanas y puertas, o utilizando redes antimosquitos al dormir en zonas con presencia de mosquitos.



Use protector solar (FPS 30 o mayor) y vuelva a aplicarlo regularmente durante el día para protegerse del sol. Esto es especialmente importante si está tomando medicamentos que pueden hacer que su piel sea más sensible al sol.



Lávese las manos con agua limpia y jabón durante al menos 20 segundos antes de comer o tocarse la cara. Si no dispone de agua limpia, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol, especialmente cuando pase tiempo cerca de agua, animales y entornos ambientales.



Elija con cuidado lo que come y bebe. Reduzca el riesgo de diarrea, intoxicación alimentaria y otras enfermedades optando por consumir alimentos bien cocidos y calientes, y evitando la leche y los productos lácteos no pasteurizados. En áreas donde el agua del grifo no es segura, utilice agua embotellada o hervida para beber o cepillarse los dientes.



Nade con seguridad. Consulte las advertencias antes de nadar en arroyos, canales y lagos de agua dulce. Puede entrar en contacto con animales, medusas, marea roja, parásitos y gérmenes que viven en agua no tratada. Evite nadar si está enfermo o tiene heridas abiertas.



Reduzca el riesgo de sufrir un accidente. Manténgase seguro usando el cinturón de seguridad, sin enviar mensajes de texto mientras conduce y evitando viajar en vehículos abarrotados.



Después de tu viaje, recuerda terminar **TODOS** los medicamentos que te recetaron.

Es posible que su proveedor de atención médica le haya recetado medicamentos, como pastillas contra la malaria, para ayudar a su cuerpo a combatir una enfermedad en caso de que haya estado expuesto a ella.



Comuníquese con su proveedor de atención médica si se siente enfermo después de sus viajes.

Infórmele dónde y cuándo viajó, qué actividades realizó y qué comió y bebió.

Nota: esta hoja informativa proporciona información general. Comuníquese con su proveedor de atención médica para obtener orientación clínica específica mientras viaja.

Actualizado: Enero de 2026

Después de viajar, esté atento a los síntomas.

Llame a un proveedor de atención médica si comienza a sentirse enfermo.

Los síntomas pueden comenzar semanas o meses después del viaje.

Estos son los síntomas comunes:

- Fiebre
- Escalofríos
- Vómitos y náuseas
- Diarrea
- Erupción
- Fatiga
- Otros síntomas parecidos a los de la gripe