



Boletín para la seguridad del viajero

Información de salud para orientar a los viajeros del estado sobre cómo prevenir enfermedades para sí mismos y para las comunidades mientras viajan.

Los virus respiratorios más comunes con los que se puede encontrar al viajar

Es posible que haya escuchado el término **virus respiratorio** en los noticieros, y tal vez lo haya escuchado hablando con amigos viajeros. Es un término general para describir enfermedades que afectan las vías respiratorias y los pulmones. Estos virus se transmiten fácilmente de una persona a otra.

Algunos de estos virus respiratorios comunes son **COVID-19, gripe, y VRS**. Estas enfermedades pueden provocarle fiebre, escalofríos, dolores musculares, fatiga, tos, congestión nasal, vómitos, diarrea y dolor de garganta.

Antes de viajar El [Tablero de virus respiratorios](#) del Departamento de Salud se actualiza semanalmente en otoño e invierno.



Controle si tiene síntomas antes, durante y después del viaje.

Tómese la temperatura, use aplicaciones de monitoreo de la salud y preste atención si presenta síntomas de enfermedad. Anotar sus síntomas en un calendario podría ser útil para brindar detalles sobre su estado de salud cuando consulte a su médico.



Mantener una buena higiene durante el viaje ayuda a mantenerse sano.

Hay que cubrirse al toser o estornudar, lavarse o desinfectarse las manos con frecuencia y usar paños con desinfectante en las superficies de contacto frecuente en centros de transporte concurridos, como aeropuertos, estaciones de trenes o autobuses.



Las vacunas contra virus respiratorios son seguras y efectivas.

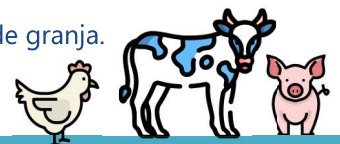
Programe sus [vacunas](#) una semana antes de viajar para reducir las probabilidades de enfermedad grave. La información recomendada para la temporada de virus de otoño/invierno de 2024-2025 se encuentra disponible en [Vacunas | Departamento de Salud | Estado de Pensilvania](#)

Virus respiratorios poco comunes con los que podría encontrarse en granjas y zoológicos interactivos

La **gripe aviar**, también conocida como influenza aviar, puede enfermar a aves silvestres, gallinas, pavos y otros animales, como cabras, vacas, zorros y gatos. Aunque es poco frecuente, puede contagiarse de gripe aviar a través de animales enfermos, de superficies que hayan tocado animales enfermos o bebiendo [leche cruda de vacas enfermas](#).

Protéjase de la gripe aviar y otras variantes de la gripe haciendo lo siguiente:

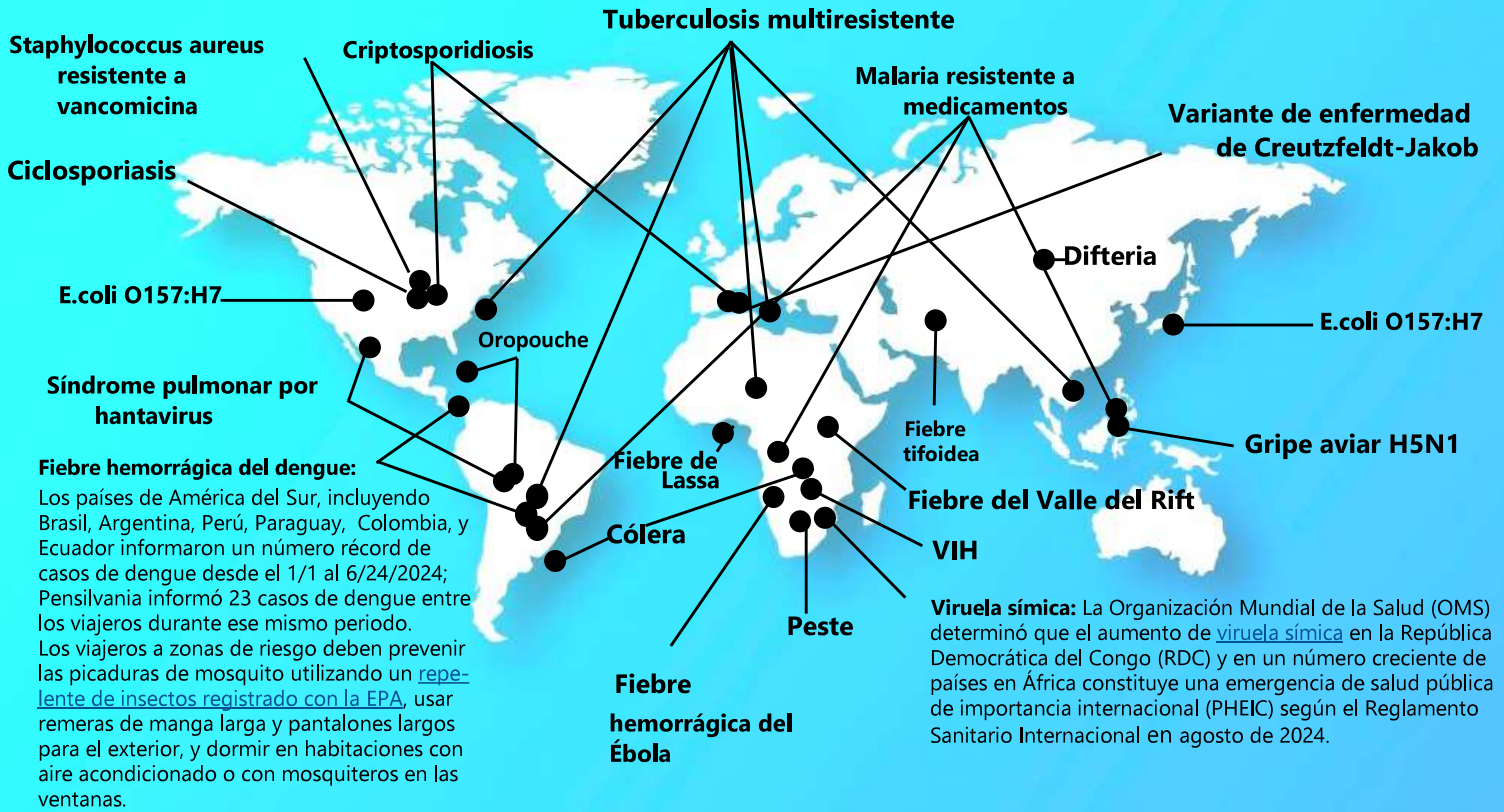
- Lávese las manos antes y después de tocar animales, y de nuevo antes de comer. Use desinfectante si no tiene acceso a agua y jabón. Asegúrese de quitarse todos los desechos, plumas y suciedad antes de lavarse las manos.
- Evite tocarse el rostro, comer o beber cerca de animales y su entorno.
- No permita que los niños den besos a aves o animales de granja.



Póngase en contacto con la Oficina de Epidemiología

Regístrese para recibir el *Boletín para la seguridad del viajero* o para sugerir ideas de temas ra-pwsafetravel@pa.gov.

¿ Qué debe saber sobre las enfermedades infecciosas emergentes?



"Ya sea que esté viajando localmente a su ruta de senderismo favorita o a un emocionante nuevo destino de su lista de deseos, las amenazas de salud conocidas y desconocidas están por todas partes".
- **Eva Gordian-Rivera, DrPH**, Epidemióloga de enfermedades infecciosas emergentes del Departamento de Salud de Pensilvania habla sobre las enfermedades que preocupan y las prácticas recomendadas para prevenirlas mientras viaja.

¿Puede explicar qué son las enfermedades infecciosas emergentes?

Las enfermedades infecciosas emergentes pueden ser enfermedades nuevas que enferman a personas por primera vez o enfermedades existentes que aparecieron recientemente en un nuevo grupo de personas o en una nueva región o territorio.

¿Cuál es la diferencia entre enfermedades infecciosas emergentes recientes y enfermedades infecciones reemergentes?

Las enfermedades infecciosas emergentes son aquellas que comenzaron a afectar a las personas recientemente. Las enfermedades infecciosas reemergentes son enfermedades que ya existían, pero siguen regresando en nuevas formas (como variantes controladas, pero volvieron a aparecer. Por ejemplo, el virus de la influenza se considera una enfermedad infecciosa reemergente debido a todas las diferentes mutaciones que tiene en su ADN, esto hace que se una a las células humanas. Por razones como esta, los profesionales de salud pública continúan estudiando el virus de la influenza.

¿Puede dar ejemplos de ambas enfermedades?

Por ejemplo, [COVID-19](#) y el [virus Bourbon](#) son enfermedades infecciosas emergentes recientes, mientras que el sarampión y las bacterias

resistentes a los antibióticos, como los [estafilococos](#), son ejemplos de enfermedades reemergentes.

¿Qué enfermedades deberían preocupar más a los viajeros: las enfermedades emergentes o las enfermedades reemergentes?

Al viajar, es importante estar atentos a las enfermedades reemergentes (aquellas que nos hemos encontrado en el pasado y que podrían volver en una forma más compleja e infecciosa).

Por ejemplo, el sarampión es altamente contagioso y puede causar serias complicaciones de salud. El virus se transmite a través del contacto directo con gotas infecciosas o por propagación aérea. El virus puede seguir contagiando en el aire y en las superficies hasta 2 horas después de que la persona infectada se vaya del lugar. Sin embargo, contamos con las herramientas necesarias para las medidas de prevención y control.

¿Cuál es la mejor manera de protegerse de las enfermedades emergentes al viajar?

Al viajar, es muy importante vacunarse y lavarse las manos con frecuencia para mantenerse a salvo de las enfermedades infecciosas que están resurgiendo. Por ejemplo, darse la [vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola \(MMR\)](#) puede protegerlo del sarampión, así que es una buena idea vacunarse antes de viajar.

¿Cómo se puede verificar si hay enfermedades infecciosas emergentes en el destino mientras se planifica un viaje?

Puede verificar si hay enfermedades emergentes o reemergentes en su destino consultando los [Avisos de Salud para Viajeros](#) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Estos avisos brindan información sobre los riesgos de salud durante los brotes y aconsejan a los viajeros sobre las acciones de protección para prevenir contagios.

