



# Boletín de Seguridad de Viajeros

Orientación para viajeros de la Mancomunidad sobre cómo evitar enfermarse y contagiar a otras personas mientras viajan

## 4 consejos de viaje para conocer en los próximos 3 minutos

1

Sea un viajero de cinco estrellas. Manténgase al día con las últimas noticias sobre salud al viajar que puedan afectar su viaje. [Suscribiéndose a El Boletín para la seguridad de viajeros.](#)

2

La Sección de Salud de los Viajeros de los CDC ofrece consejos de salud a los viajeros internacionales. Utilice la [herramienta de destinos](#) para encontrar las vacunas y los medicamentos que necesita para su próximo viaje.

3

Lleve un [kit médico para viaje](#).

Lleve lo suficiente para el viaje y algo adicional en caso de retrasos. Algunos artículos pueden ser difíciles de encontrar en su destino. Lleve medicamentos, mascarilla, repelente de insectos, protector solar, desinfectante de manos y pastillas para desinfectar el agua.

4

Inscríbese en el Programa del Departamento de Estado (STEP) [Programa de Registro de Viajeros inteligentes \(STEP\)](#).

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) proporcionan advertencias sobre los riesgos a la salud en distintos países durante brotes o desastres. También usan alertas llamadas Avisos de salud para viajeros (THN) para informar a los viajeros sobre los riesgos de salud mundiales y asesorar sobre las medidas que pueden tomar para prevenir enfermedades o efectos nocivos para la salud.

### ¿Necesita ayuda para encontrar información sobre viajes?

[Llame a CDC-INFO](https://www.cdc.gov/influenza/diseases/flu-symptoms/)  
(1-800-232-4636) o  
visite [wwwn.cdc.gov/dcs/ContactUs/Form](https://www.cdc.gov/dcs/ContactUs/Form)

### El Programa de Registro de Viajeros inteligentes (STEP)

es un servicio GRATUITO para que los ciudadanos y nacionales de los EE. UU. que viajen y vivan fuera del país inscriban su viaje en la Embajada o Consulado de EE. UU. más cercano. Inscribirse garantiza que el Departamento de Estado de los EE. UU. sepa dónde se encuentra si tiene problemas legales, médicos o financieros graves mientras viaja.

El programa STEP también puede ayudar a amigos y familiares a ponerse en contacto con usted en caso de emergencia.

STEP proporciona información de seguridad sobre su país de destino, ayudándolo a tomar decisiones informadas sobre sus planes de viaje.

Contacte a la Oficina de Epidemiología

Suscríbase para recibir el Boletín trimestral de seguridad al viajar o aportar ideas sobre el tema:  
[ra-pwsafetravel@pa.gov](mailto:ra-pwsafetravel@pa.gov).

## ¿Qué es COVID prolongado?



COVID prolongado es cuando presenta problemas de salud o continúa sintiéndose mal después de una infección por COVID-19.

Los pacientes con COVID prolongado suelen declarar estar muy cansados todo el tiempo, tener fiebre, taquicardia, dolor torácico, tos, dificultad para respirar, dificultad para pensar o concentrarse, dolor de cabeza, problemas para dormir, cambios en el olfato o el gusto, depresión o ansiedad, erupción cutánea y dolor articular o muscular.

### Lo que debe saber

- El COVID prolongado puede durar semanas, meses o años.
- Es más común en personas que tuvieron la enfermedad de COVID-19 grave, pero cualquier persona que ha estado infectada con el virus puede padecerla.
- No estar vacunado contra el COVID-19 puede aumentar el riesgo de sufrir COVID prolongado.

En julio de 2021, COVID prolongado

se reconoció como condición que podría ser una discapacidad en virtud de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA).

Más información:

Guía sobre "COVID prolongado" como discapacidad en virtud de la ADA.

## Medidas simples que puede tomar para prevenir contraer la malaria

**Krystal Mason**, experta en enfermedades transmitidas por vectores del Departamento de Salud de Pensilvania, comparte consejos esenciales para los viajeros.

### ¿Qué es la malaria?

La malaria es una enfermedad causada por un parásito transmitido por el mosquito Anopheles. Cuando uno de estos mosquitos pica a alguien con malaria y luego lo pica a usted, puede transmitirle la enfermedad. Las personas que contraen la malaria pueden tener fiebre, sentirse como si tuvieran gripe, con escalofríos, dolores de cabeza y musculares, y malestar estomacal. Los síntomas suelen aparecer entre 7 y 30 días después de la picadura, pero a veces tardan más. Si no se trata de inmediato, la malaria puede ser mortal.

### ¿Dónde es frecuente la malaria?

Aunque contraer malaria en los EE. UU. es muy raro, las personas que viajan a [determinados países](#) donde la malaria es más común pueden traer la enfermedad a su vuelta. La malaria puede transmitirse en cualquier época del año si se dan las condiciones correspondientes. Los mayores índices de transmisión se registran en África al sur del Sáhara, y en zonas de Oceanía como Papúa Nueva Guinea.

### ¿Cree que tiene malaria?

Si presenta síntomas de malaria y, en particular, si ha viajado a un área donde hay malaria, consulte a un médico lo antes posible. Hágale saber dónde ha viajado para que pueda determinar el mejor tratamiento para usted. Si no presenta ningún síntoma, no es necesario que se evalúe.



Basta una tapa de botella llena de agua para que cientos de huevos de mosquito nazcan.

Reduzca la cantidad de mosquitos y su hábitat no dejando nada fuera que pueda acumular agua.

### ¿Cómo puede protegerse?

- Haga una lista de los lugares que va a visitar e infórmese sobre el riesgo de contraer malaria.
- Acuda al médico aproximadamente un mes antes de partir y póngase las vacunas y los antimaláricos si es necesario.
- Los antimaláricos son sensibles al tiempo. Si el médico se los receta, asegúrese de tomarlos exactamente a la hora prevista, sin saltarse ninguna dosis.
- Para mantener alejados a los mosquitos, utilice un insecticida [aprobado por la EPA](#) y trate su ropa y equipo con insecticida. Lleve camisas de manga larga de colores claros y pantalones largos.
- Asegúrese de que las ventanas y puertas tengan mosquiteras para que los mosquitos no puedan entrar.