



Boletín para la Seguridad de Viajeros

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

Les damos la bienvenida

Esta edición del *Boletín del viajero seguro* está llena de información sanitaria de alta calidad para los viajeros. A veces llamado "gripe estomacal", el norovirus es un virus común que se propaga rápida y fácilmente. Aquí encontrará consejos sobre cómo elegir alimentos y bebidas seguros mientras viaja. Si viaja cerca de su casa, el riesgo de que le pique una garrapata en Pensilvania aumenta a fines de la primavera, por lo que, en ese caso consulte el apartado donde se aborda la enfermedad de Lyme. Además, encontrará consejos sobre COVID-19 para cuando sus viajes sean de larga distancia.

Norovirus: No es solo un virus de cruceros

El norovirus es un virus que causa diarrea, vómitos y dolor de estómago. La fiebre y los dolores corporales también son posibles. Los norovirus se encuentran en la materia fecal o el vómito de las personas infectadas. Solo unas pocas partículas de virus son suficientes para enfermar a alguien y se propagan fácilmente en las manos, las superficies, los alimentos y el agua. Los síntomas generalmente comienzan de 12 a 48 horas después de que una persona ha entrado en contacto con el virus y duran de 1 a 3 días. Evite a los demás en cuanto comience a sentirse enfermo, hasta que se vuelva a sentir bien durante al menos tres días.

Puede que haya escuchado que al [norovirus](#) lo llaman el "virus de los cruceros" porque puede ser difícil de controlar en lugares cerrados y comedores compartidos. Sin embargo, el 99 % de todos los brotes de norovirus ocurren en tierra. Un aumento reciente en los casos de norovirus puede parecer alarmante para los viajeros, pero con unas simples medidas pueden proteger su salud. La infección por norovirus es un riesgo para personas de todas las edades y es común en lugares donde las personas están juntas y tocan las mismas superficies. Los grupos enfermos de norovirus, que se denominan brotes, también pueden propagarse fácilmente en destinos de viaje comunes, como hoteles, campamentos y centros turísticos.

Consejos para aumentar sus posibilidades de unas vacaciones saludables.

Los viajeros pueden protegerse a sí mismos y a los demás limpiando las superficies y lavándose las manos con agua y jabón, especialmente después de ir al baño y antes de comer o preparar alimentos. Lave bien las frutas y verduras crudas antes de comerlas. Es importante tener en cuenta que los desinfectantes para manos no funcionan bien contra el norovirus.

No existe una vacuna para el norovirus. No se puede tratar con [antibióticos](#) porque es una infección viral, no bacteriana. Si está enfermo, puede tratar los síntomas con medicamentos de venta libre y debe beber muchos líquidos para reponer los líquidos perdidos por los vómitos y la diarrea, esto evitará la deshidratación.

ELIJA ALIMENTOS Y BEBIDAS SEGUROS CUANDO

Los alimentos o bebidas insalubres son causas comunes de la diarrea del viajero y otras enfermedades que pueden interrumpir sus planes de viaje.

Consulte [Destinos | Salud del viajero | CDC](#) para poder tomar buenas decisiones y reducir sus posibilidades de enfermarse por lo que come o bebe.

✓
Por lo general, se puede comer sin peligro



Alimentos secos, empacados y servidos calientes

✓
Por lo general, se puede comer sin peligro



Bebidas calientes, alcohol, leche pasteurizada y bebidas selladas

✗
Puede ser arriesgado comer



Alimentos crudos, comida callejera y caza salvaje local
(por ejemplo, murciélago, mono o roedor)

✗
Puede ser arriesgado comer



Hielo, agua del grifo, gaseosas de máquinas expendedoras y bebidas recién exprimidas

Qué es necesario saber sobre la enfermedad de Lyme

No es necesario viajar muy lejos para ser picado por la garrapata de patas negras, también conocida como garrapata del venado, que puede causar la enfermedad de Lyme. Leah Lind, del Departamento de Salud de Pensilvania, dice que simplemente pasar tiempo en su patio trasero puede representar un riesgo. Explica que el patio es donde ocurren la mayoría de las picaduras de garrapatas. Esto se debe a que las garrapatas del venado se encuentran en todos los condados de Pensilvania, incluso en los espacios verdes de las áreas urbanas. Sin embargo, no todas las garrapatas de venado propagan la enfermedad de Lyme, solo las garrapatas infectadas con la bacteria llamada *Borrelia burgdorferi*. Debido al alto volumen de garrapatas infectadas, la enfermedad de Lyme es una de las enfermedades infecciosas más comunes en la Mancomunidad.

La enfermedad de Lyme se propaga cuando una garrapata de venado infectada pica a una persona. La enfermedad puede causar síntomas similares a los de la gripe y una erupción redonda u ovalada, a veces parecida a una diana, en las primeras etapas, pero puede avanzar hacia las articulaciones, el sistema nervioso y generar afecciones cardíacas si no se trata. La enfermedad de Lyme se diagnostica según los síntomas, los hallazgos físicos (como un sarpullido) o las pruebas de laboratorio. La enfermedad de Lyme puede ser tratada con antibióticos. Aunque actualmente no hay una vacuna disponible para prevenir la infección, se espera una vacuna contra Lyme en los próximos años. Por eso, según lo que indica Lind, la mejor forma de protección es la prevención.

Si viaja a Pensilvania o a otros lugares donde se encuentra la enfermedad de Lyme, protéjase y proteja a sus seres queridos invirtiendo en ropa, tiendas de campaña y otras pertenencias que hayan sido tratadas previamente con el insecticida permetrina o que lo contengan. También puede comprar permetrina al 0.5 % y tratar su ropa, zapatos y accesorios usted mismo. Este insecticida mata instantáneamente a los insectos al contacto y evita que le piquen. Lind también recomienda examinarse a uno mismo y a los demás de vez en cuando al encontrarse al aire libre y realizar una revisión exhaustiva de las garrapatas después de pasar tiempo al aire libre. Si viaja por los EE. UU., verifique de antemano si la enfermedad de Lyme se encuentra en el área que visitará. La enfermedad de Lyme se encuentra comúnmente en el noreste, el Atlántico medio y el medio oeste superior de los Estados Unidos, incluidos Wisconsin y Minnesota.

[Datos de seguimiento | Enfermedad de Lyme | CDC](#)

También es importante tener en cuenta que las mascotas y los animales de granja corren el riesgo de contraer la enfermedad de Lyme, por lo que vale la pena hablar con su veterinario sobre los productos de prevención contra las garrapatas. Aunque no existe una vacuna para humanos, los perros pueden ser vacunados contra la enfermedad de Lyme.

- Para más información visite [Lyme \(pa.gov\)](#)
- ¿Necesita hacerse la prueba de la enfermedad de Lyme, pero no puede cubrir el costo? [Encuentre un Centro de Salud \(hrs.gov\)](#)

Qué hacer: Si contrae COVID-19 mientras está lejos de casa

El COVID-19 sigue siendo parte de nuestra realidad. Estar preparado ante la posibilidad de contraer COVID-19 al encontrarse lejos, hará que las cosas sean un poco menos estresantes, sin mencionar que serán más seguras.

Su plan sobre qué hacer si da positivo por COVID-19 mientras viaja comienza antes de salir de casa. Al hacer los preparativos, consulte a los encargados del alojamiento y transporte sobre las políticas de COVID-19, incluidos los recursos de prueba y las restricciones de aislamiento.

Si bien el deseo de llegar a casa lo antes posible es comprensible cuando se está enfermo, ocurre lo contrario, especialmente cuando se viaja con otras personas. Lo más importante que debe hacer es separarse de las demás personas de su grupo para ayudar a minimizar el riesgo de propagar el virus. Consulte si su destino requiere aislamiento en una instalación de su elección y comuníquese con su operador turístico u hotel para determinar qué protocolos tienen en caso de que dé positivo.

Una vez que sepa a qué atenerse, puede comenzar a planificar. Empaque y prepárese para su viaje pensando en que su estadía podría prolongarse si se enferma.



Vacúnese y reciba un refuerzo. Vacunarse contra el COVID-19 es la mejor manera de protegerse del virus. Si es elegible para recibir un refuerzo, obténgalo antes de viajar.



Empaque auto pruebas y mascarillas de alta calidad (N95 o KN95). Lleve un suministro de mascarillas, pruebas, desinfectante para manos y toallitas desinfectantes. Lleve consigo un termómetro para poder comprobar si tiene fiebre.



Empaque lo esencial. Si da positivo por COVID-19 al encontrarse de viaje, es posible que deba aislarse de los demás. Asegúrese de empacar medicamentos, artículos de tocador y ropa para unos días más.



Disponga de un fácil acceso a sus registros médicos en línea. Si necesita tratamientos antivirales (Paxlovid), es posible que sea necesario contar con información sobre sus problemas de salud o medicamentos.



Investigue cómo obtener atención médica. ¿Qué atención médica estaría disponible si se sintiera muy enfermo mientras está de viaje? Trate de obtener la respuesta de una fuente local con anticipación.



Adquiera un seguro de viaje. Antes de viajar, considere adquirir un seguro de viaje y beneficios médicos que cubran el COVID-19 e incluyan costos de aislamiento, gastos médicos y de transporte.



Esté preparado financieramente. Reserve algo de dinero adicional para su viaje en caso de que su prueba sea positiva, para gastar en noches adicionales en un hotel y costos inesperados de atención médica.