

Copa Mundial de la FIFA Rusia 2018: CONSEJOS DE SALUD PARA QUIENES VIAJAN

► Consultá al médico antes de viajar

Siempre, antes de emprender un viaje es importante hacer una **consulta médica**, ya que cada persona puede necesitar medidas preventivas específicas en función de su edad, sexo, actividades y condición de salud.

La consulta debe realizarse con anticipación, para asegurar que las vacunas se puedan aplicar en la secuencia adecuada.

También es recomendable hacer una **consulta odontológica** para evitar complicaciones en tu salud bucal.

► Lo que hay que tener en cuenta al viajar al Mundial

En vísperas de la Copa Mundial de Fútbol Rusia 2018, y como en todo evento de masas, hay que considerar la posibilidad de exponerse a contactos con portadores de enfermedades virales que en nuestro país están controladas o eliminadas. Para evitar el contagio y la posterior transmisión de virus, es importante contar con un esquema de vacunación completo y vigente.

► Vacuna contra el Sarampión

El Ministerio de Salud de la Nación recomienda a quienes no cuentan con la vacuna contra el sarampión, se la apliquen preferentemente **10 días antes o más de viajar** para evitar la enfermedad y la reintroducción del virus a la Argentina a su regreso.



Los niños de 12 meses a 4 años deben acreditar una dosis de vacuna triple viral (Sarampión- rubéola-paperas)



Los mayores de 5 años, adolescentes y adultos deben tener dos dosis de vacuna doble o triple viral aplicada después del primer año de vida.



Las personas que nacieron antes de 1965 NO necesitan vacunarse porque son consideradas inmunes.

Evaluar seriamente el riesgo de viajar con niños entre 6 y 11 meses de vida inclusive y consultar a un especialista en medicina del viajero en virtud de la alta circulación del virus en el mundo.

Otras vacunas

Se aconseja la **vacuna contra la gripe** para las personas incluidas dentro de los grupos de riesgo de presentar complicaciones como: mayores de 65 años; los niños de 6 a 24 meses (dos dosis separadas por al menos 4 semanas); embarazadas en cualquier trimestre de la gestación y personas entre 2 y 64

años con enfermedades crónicas como respiratorias, cardíacas, inmunodepresión, obesidad, diabetes o enfermedad renal, entre otras.

Además se recomienda la **vacuna contra el neumococo** a las personas con enfermedades crónicas y mayores de 65 años.

Una enfermedad prevalente en Rusia: la tuberculosis

Rusia tiene una incidencia de tuberculosis de más de 100 casos por 100.000 habitantes, la categoría más alta de riesgo. Quienes planeen permanecer más de 1 mes deberían realizarse antes del viaje la prueba cutánea PPD. Los viajeros deben evitar aglomeraciones públicas y el transporte público siempre que sea posible.

Medidas para evitar enfermedades transmitidas por agua y alimentos

- » Lavá frecuentemente tus manos, en especial antes de las comidas y luego de ir al baño.
- » Bebé solamente agua segura (mineral o potabilizada) y no consumas hielo.
- » Consumí alimentos que sean de cadenas de comercialización y evitar los de elaboración casera y/o los de puestos de venta callejeros.



Si al regreso del viaje aparecen síntomas como fiebre y erupción cutánea, debés consultar rápidamente a un médico.