

# CAMERÚN

## RECOMENDACIONES PARA EL VIAJE



## Vacunaciones

### VACUNAS OBLIGATORIAS

Se exige certificado de vacunación contra la Fiebre Amarilla (2015) a todos los viajeros mayores de 9 meses de edad. Recomendaciones de vacunación contra la fiebre amarilla: Sí. El certificado de vacunación frente a la fiebre amarilla es válido de por vida.

### VACUNAS RECOMENDADAS

Es conveniente tener actualizado el calendario oficial de vacunaciones. Pueden ser recomendables otras vacunas, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada en cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados.

Existe riesgo de paludismo (2015) -predominantemente por *P. falciparum*- durante todo el año y en todo el país.

## Recomendaciones sanitarias generales para viajar a Camerún

Teniendo en cuenta el deficiente estado de la sanidad camerunesa resulta muy recomendable viajar con un seguro de amplia cobertura, que incluya repatriación en caso de enfermedad. Los hospitales cameruneses exigen para que el paciente pueda abandonar el centro médico el abono íntegro de los gastos de hospitalización e incluso el depósito de provisiones de fondos antes de ser atendidos. Muchas aseguradoras europeas recomiendan consultar con ellas lista de hospitales con los que tengan convenio.

Las epidemias de cólera son recurrentes en el país, in-

cluida la capital Yaundé. Actualmente las autoridades camerunesas exigen para la entrada o la salida del país la presentación de una cartilla de vacunación que acredite la inmunización contra la fiebre amarilla.

Las condiciones sanitarias son precarias, como en todos los países de la zona. Se recomienda la profilaxis contra el paludismo, así como tomar medidas y precauciones generales contra los mosquitos.

Entre los meses de enero y junio el norte de Camerún suele verse afectado por epidemias de meningitis, por lo que se recomienda la vacunación.

La enfermedad del SIDA afecta a un porcentaje considerablemente alto de la población por lo que resulta indispensable adoptar las precauciones y medidas adecuadas al respecto.

Es aconsejable adoptar medidas de higiene alimentaria tales como beber siempre agua embotellada, evitar el consumo de hielo, de frutas y verduras crudas que no hayan sido peladas, de alimentos que no hayan sido cocinados.

El número de hospitales y establecimientos sanitarios es muy escaso y los recursos son generalmente limitados, incluso en las grandes ciudades. En caso de necesidad se puede y se recomienda acudir a los siguientes centros:

### Yaundé

#### CMS (CENTRO MÉDICO SOCIAL) DE LA COOPERACIÓN FRANCESA (PRÓXIMO AL HOSPITAL CENTRAS DE YAUNDÉ)

Quartier Vallée de la Mort Rue 3019 BP 1616  
Urgencias: 699 93 41 69 - Teléfono: 222 23 01 39

#### HOSPITAL DE SAN MARTÍN DE PORRES (BARRIO MVOG-BETS)

Teléfono: 222 12 90 14

### Duala

#### HOSPITAL GENERAL DE DUALA

BP 4856 - Teléfonos: 233 37 01 44 - 233 37 02 52

#### POLICLÍNICA BONANJO (CON SERVICIO DE URGENCIAS)

Teléfonos: 233 42 79 36 / 83 - Fax: 233 42 57 09

#### CAMEROUN SANITAIRE ASSISTANCE EN DOUALA

Teléfonos: 233 42 14 14 / 233 42 15 15 / 233 42 37 48

Más información:

<http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=34>

## Recomendaciones sanitarias generales para viajes internacionales

Las personas afectadas por enfermedades crónicas subyacentes deben pedir consejo médico antes de organizar un viaje. Entre las enfermedades que incrementan los riesgos sanitarios durante el viaje se incluyen las siguientes:

- Enfermedades cardiovasculares
- Hepatitis crónica
- Enfermedades intestinales inflamatorias crónicas
- Enfermedad renal crónica que requiere diálisis
- Enfermedades respiratorias crónicas
- Diabetes mellitus
- Epilepsia
- Inmunosupresión debida a medicación o a infección por VIH
- Enfermedad tromboembólica previa
- Anemia severa
- Trastornos mentales graves
- Cualquier dolencia crónica que requiera intervención médica frecuente
- Trasplantes
- Condiciones oncológicas
- Afecciones hematológicas crónicas

Cualquier viajero afectado por una enfermedad crónica debe llevar consigo la medicación necesaria para todo el tiempo que dure el viaje. Todos los medicamentos, especialmente los que requieren receta, deberán llevarse guardados en el equipaje de mano dentro de sus envases originales con las etiquetas visibles. Como precaución ante pérdida o robo es aconsejable llevar la medicación por duplicado en el equipaje facturado. Debido a la intensificación de la seguridad aérea, los objetos cortantes y los líquidos en cantidades superiores a los 100 ml deben permanecer en el equipaje facturado.

El viajero deberá llevar consigo el nombre y datos de contacto de su médico junto con los otros documentos de viaje, e información sobre su situación médica y tratamiento, además de los detalles sobre la medicación (incluidos los nombres genéricos de los medicamentos) y las dosis prescritas. Esta información debe igualmente guardarse en formato electrónico para poder recuperarse a distancia (por ejemplo en una base de datos segura). También es necesario llevar un informe del médico, certificando la necesidad de los medicamentos u otro material sanitario (ej. jeringuillas) que lleve el pasajero, que pudiera ser solicitado por los oficiales de aduanas y/o personal de seguridad.

## Responsabilidad del viajero

Los viajeros pueden obtener una gran cantidad de información y consejos de los profesionales sanitarios y de la industria de los viajes, para ayudarles a prevenir problemas de salud mientras se encuentren en el extranjero. Sin embargo, los viajeros son responsables de su salud y bienestar durante el viaje y a su regreso, así como de prevenir el contagio de enfermedades transmisibles a otros. A continuación se detallan las principales responsabilidades que ha de asumir el viajero:

- La decisión de viajar
- Reconocer y aceptar los riesgos asociados
- Buscar consejo médico con tiempo suficiente, preferiblemente 4-8 semanas antes del viaje
- Cumplir las vacunaciones recomendadas y las prescripciones sobre otras medicaciones y medidas sanitarias
- Realizar una cuidadosa planificación antes de la partida
- Llevar consigo un botiquín médico conociendo su manejo
- Contratar un seguro con la cobertura adecuada
- Adoptar precauciones antes, durante y después del viaje
- Conseguir un informe del médico sobre los medicamentos con receta, jeringuillas, etcétera, que va a llevar consigo
- Hacerse responsable de la salud y el bienestar de los niños que le acompañen
- Adoptar precauciones para evitar transmitir cualquier enfermedad infecciosa a otras personas durante y después de viaje
- Informar detalladamente a un médico sobre cualquier enfermedad al regreso, incluida la información sobre todos los viajes recientes
- Mostrar respeto por el país anfitrión y su población
- Evitar contactos sexuales sin protección y practicar un comportamiento sexual responsable