

COSTA RICA

RECOMENDACIONES PARA EL VIAJE



Vacunaciones

VACUNAS OBLIGATORIAS

Se exige certificado de vacunación contra la Fiebre Amarilla (2015) a los viajeros de más de 9 meses de edad procedentes de zonas con riesgo de transmisión de la fiebre amarilla (con excepción de Burundi, Chad, Congo, Costa de Marfil, Etiopía, Guínea-Bissau, Guinea Ecuatorial, Kenia, Mali, Mauritania, Níger, República Centroafricana, Ruanda, Senegal, Sudán del Sur, Togo y Uganda en África; Argentina, Guyana, Panamá, Paraguay, Surinam y Trinidad y Tobago en Sudamérica), y a aquellos viajeros que hayan realizado tránsitos de más de 12 horas en aeropuertos de países con riesgo de transmisión de fiebre amarilla. Recomendaciones de vacunación contra la fiebre amarilla: No. 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.

El riesgo de paludismo -casi exclusivamente por *P. vivax*- existe todo el año en la provincia de Limón, con el riesgo mayor en el Cantón de Matina. No existe riesgo de transmisión de paludismo o es insignificante en los demás cantones del país.

Notas importantes a fecha de enero 2016

Como el resto de Centroamérica, Costa Rica está enclavada en una zona de importante actividad sísmica y volcánica. Las autoridades y la población local están familiarizadas con dichos fenómenos. Por tanto, se encarece el seguimiento de las instrucciones de seguridad. Puede consultar la página web del Observatorio Vulcanológico y Sismológico de Costa Rica.

Se les recuerda a los visitantes que de mayo a noviembre es la época del año en la que se generan fuertes precipitaciones en distintos puntos del país, se aconseja que, antes de viajar a Costa Rica, se consulte la página web de la Comisión Nacional de Emergencias antes de definir sus itinerarios.

También se puede conocer el estado de las carreteras en <http://www.transito.go.cr/estadorutas/>

Principales alertas de la Comisión Nacional de Emergencias

Puede consultarse a la Comisión Nacional de Emergencias en su página web o seguir la información en Facebook.

En la Vertiente del Caribe, Sarapiquí y Turrialba, debido a la mejoría del tiempo pasó de alerta amarilla a alerta verde (preventiva)

Zona Norte, se mantiene Alerta amarilla.

Volcán Turrialba: Se mantiene Alerta amarilla, ante la reactivación del volcán y la actividad sísmica en la zona. Esta alerta supone el cierre del Parque Nacional Volcán Turrialba, por lo que se recomienda NO visitar este parque ni los alrededores de la zona (cantones de Turrialba y Alvarado)

DENGUE, CHIKUNGUNYA Y ZICA

Durante el 2014 se reportaron hubo 1.254 casos de dengue y 8 de chikungunya. Actualmente el país está en alerta por nuevo virus "Zica", similar al dengue y al chikungunya, pero más leve.

Ha habido casos en las zonas costeras (Limón, Guanacaste y Puntarenas). Se aconseja extremar las medidas de prevención y autoprotección contra las picaduras de mosquitos (zancudos) y mantenerse alerta ante los posibles síntomas: fiebre alta, dolor agudo en articulaciones, vómitos y brotes en la piel. Los síntomas aparecen tras la incubación de 3 a 12 días posterior a las picaduras.

COSTA RICA

RECOMENDACIONES PARA EL VIAJE

Recomendaciones sanitarias generales para viajar a Costa Rica

Conviene tener cuidado con el consumo de agua en las zonas rurales, consumirla preferentemente embotellada.

Aunque el sistema de sanidad pública es de los mejores de Iberoamérica, algunos aspectos de la atención al usuario e instalaciones se sitúan por debajo de los parámetros europeos. Hay que advertir que no existe convenio con la Seguridad Social española. Todo lo cual, unido a las elevadas tarifas de los establecimientos privados (que exigen la acreditación de la capacidad de pago con anterioridad a cualquier tratamiento, con independencia de la condición del paciente), aconseja contratar algún seguro médico que cubra los gastos de hospitalización y repatriación.

DENGUE:

El dengue sigue siendo endémico en Costa Rica, siendo los meses más peligrosos los correspondientes a la época de lluvias (de mayo a noviembre). La única forma de prevenirlo es evitar la picadura del mosquito *Aedes Aegypti*, portador de la enfermedad, mediante el uso de prendas con mangas y perneras largas, así como productos repelentes de insectos. Dado que el período de incubación de la infección puede oscilar entre 3 y 15 días, si una vez en España experimenta alguno de los síntomas asociados a la enfermedad (fiebre alta, dolor de cabeza, de articulaciones, de músculos, erupciones, etc.), consulte a su médico lo antes posible.

Desde finales de 2012 se han incrementado notablemente los casos de esta enfermedad en el país, por lo que deberá extremarse el cuidado y seguir las instrucciones sanitarias previstas ante la aparición de síntomas como fiebre y dolores musculares, que incluyen hidratación y la pronta visita al médico.

CHIKUNGUNYA:

En julio de 2014 se confirmó el primer caso de fiebre Chikungunya en el país. Es una enfermedad que produce dolor en articulaciones. Es transmitida principalmente por los mosquitos *Aedes aegypti* y *Aedes albopictus*. Por lo que se recomienda, al igual que con el dengue, evitar las picaduras de mosquito y estar alerta a estos síntomas: fiebre de 39 grados o más, dolor intenso en las articulaciones, articulaciones hinchadas, dolor de cabeza, dolor muscular, erupción en la piel en tronco y extremidades, fatiga, náuseas, vómito y conjuntivitis.

MALARIA:

El riesgo de malaria - casi exclusivamente por *P. vivax*- existe todo el año en las provincias de Limón y Puntarenas, con el riesgo mayor en los cantones Guacimo, Limón, Matina y Talamanca (provincia de Limón) y Garabito (provincia de Puntarenas). No existe riesgo de transmisión o es insignificante en los demás cantones del país. También en este caso es esencial la prevención de las picaduras de mosquitos que actúan como transmisores de la enfermedad.

Para más información se aconseja consultar antes de viajar la página web del Ministerio de Sanidad y Política Social: www.msc.es, así como la de la Organización Mundial de la Salud: www.who.int

Más información:

<http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=49>

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