

# PERÚ

## RECOMENDACIONES PARA EL VIAJE



## Vacunaciones

### VACUNAS OBLIGATORIAS

Ningún requisito de vacunación para los viajeros internacionales.

Recomendaciones de vacunación contra la fiebre amarilla: Sí. Recomendada para los viajeros a partir de 9 meses de edad que se dirijan a las áreas siguientes por debajo de 2.300 metros de altitud: todas las regiones del Amazonas, Loreto, Madre de Dios, San Martín, Ucayali, Puno, Cuzco; Junín, Pasco y Huánuco, y áreas indicadas de las regiones siguientes: noreste de Ancash; norte de Apurímac; norte y noreste de Ayacucho; norte y este de Cajamarca; noroeste, norte y noreste de Cuzco; norte de Huancavelica; norte, parte central y este de Huánuco; norte y este de Junín; este de La Libertad; parte central y este de Pasco; este de Piura.

Generalmente no recomendada. La vacunación contra la fiebre amarilla está generalmente no recomendada en áreas donde el riesgo de exposición es bajo. Sin embargo, la vacunación debe considerarse en aquel pequeño subgrupo de viajeros que tiene un riesgo de exposición aumentado (por ejemplo, viaje de larga duración, amplia exposición a mosquitos, imposibilidad de evitar la picadura de mosquito). Cuando se considere la vacunación cualquier viajero debe tener en cuenta el riesgo de infectarse con el virus de la fiebre amarilla, los requisitos de entrada de cada país y los factores de riesgo individual para desarrollar un efecto adverso grave a la vacuna (como edad, estado inmune). Para viajeros cuyo itinerario se limite a las áreas siguientes del oeste de los Andes: la totalidad de las regiones de Lambayeque y Tumbes y las áreas in-

dicadas del oeste de Piura y parte centro-oeste de Cajamarca. No recomendada para viajeros cuyo itinerario se limite a las áreas siguientes: todas aquellas por encima de 2300 m de altitud, áreas al oeste de los Andes no mencionadas anteriormente y las ciudades de Cuzco y Lima, Machu Picchu, y el camino Inca.

### 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 -P. vivax (87%), P. falciparum (13%)- existe todo el año en áreas rurales de altitud por debajo de los 2.000 metros. Hay riesgo alto en 23 distritos, concentrados en los departamentos de: Ayacucho, Loreto, Madre de Dios, Piura y Pasco. El 99% de los casos comunicados por P. falciparum son de Loreto, departamento situado en la Amazonia, el cual también alberga 17 de los distritos de más alto riesgo del país. Se ha notificado P. vivax resistente a la cloroquina.

# PERÚ

## RECOMENDACIONES PARA EL VIAJE

---

### Recomendaciones sanitarias generales para viajar a Perú

Las condiciones sanitarias, en general son buenas, pero se recomienda encarecidamente contar con un seguro médico de viaje lo más amplio posible.

En la selva hay que protegerse contra la fiebre amarilla (la vacuna, para ser efectiva, debe suministrarse al menos diez días antes del desplazamiento) y se recomienda el uso de la profilaxis contra la malaria. Asimismo, es absolutamente recomendable la aplicación de repelente contra insectos en cualquier viaje a la selva o ceja de selva y el uso de manga larga, especialmente al amanecer y al anochecer. Estas últimas medidas sirven también para prevenir el dengue, ya que la única forma de prevención pasa por evitar la picadura del mosquito portador de la enfermedad. Hay que tener en cuenta que en los últimos meses se han registrado importantes brotes de dengue en determinadas zonas de la selva amazónica (departamentos de Ucayali, Loreto y San Martín) y también se han registrado algunos casos en los departamentos de Piura y Tumbes.

En la sierra, por encima de los 3.000 metros, puede afectar el mal de altura o soroche.

Se recomienda descansar cuando se llegue a un destino elevado, sobre todo si se llega en avión desde la costa (por ejemplo el viaje Lima-Cuzco), ingerir alimentos ligeros y tomar infusiones. Asimismo, es aconsejable el uso de protección solar de alto índice de FP en desplazamientos en altura y muy especialmente en Arequipa, donde los índices de radiación solar son de los más elevados del mundo.

En la costa, hay que tener cuidado tanto con los mosquitos como con las quemaduras solares, ya que los rayos del sol son especialmente fuertes, al encontrarse Perú muy cerca del Ecuador.

En general, se debe evitar el consumo de agua corriente, así como de verduras y frutas sin desinfectar. Se recomienda no ingerir pescado, verduras y frutas en establecimientos con escasas garantías sanitarias. Asimismo, es aconsejable estar provistos de medicamentos anti-diarreicos (aunque también se encuentran en las ciudades medianas y grandes).

La atención en clínicas y hospitales es adecuada, especialmente en Lima.

En el caso de montañeros, es imprescindible estar en posesión de un seguro de asistencia médica, y muy recomendable el uso de un guía titulado y hacer excursiones en grupo.

Más información:

> <http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=145>

## 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