

GUÍA COMPLETA DE SEGURIDAD PARA VIAJEROS

Dengue y enfermedades transmitidas por mosquitos • Antes • Durante • Después del viaje

POR QUÉ CREÉ ESTA GUÍA

Nacida de la experiencia. Basada en la investigación.

Como estratega en longevidad y sobreviviente del dengue, aprendí de primera mano que proteger la longevidad comienza por cuidar la salud que tenemos hoy.

Inspirada en mi experiencia y en mi estudio continuo de las enfermedades transmitidas por mosquitos, esta guía conecta a los viajeros con fuentes científicas y de salud pública confiables para ayudarles a reconocer los riesgos y actuar a tiempo. Los recursos oficiales aquí incluidos también permiten consultar otras enfermedades infecciosas graves relacionadas con los viajes.

Infórmate antes de que ocurra una emergencia.

Alina Martynenko

*Estratega en longevidad e investigadora independiente
Enfermedades transmitidas por mosquitos y otros vectores*

INFÓRMATE ANTES DE VIAJAR. CONOCE QUÉ HACER SI TE ENFERMAS.

Las enfermedades transmitidas por mosquitos pueden comenzar con síntomas aparentemente comunes. Fiebre, dolor de cabeza, cansancio intenso, dolor muscular o articular, náuseas, vómitos, molestias estomacales o sarpullido pueden parecerse a los de muchas otras enfermedades. Si los síntomas comienzan durante el viaje o después del regreso, importa saber dónde estuviste.

La mayoría de las infecciones por dengue son asintomáticas o leves y la mayoría de quienes enferman se recuperan. Una minoría desarrolla dengue grave, y el estado de salud puede empeorar rápidamente, incluso cuando baja la fiebre.

ANTES DE VIAJAR

REVISAS QUÉ ENFERMEDADES CIRCULAN AHORA, NO SOLO LAS QUE CIRCULABAN EL AÑO PASADO.

- Consulta fuentes de la OMS, los CDC y los organismos regionales, así como la autoridad de salud pública nacional o local de tu destino.
- Averigua qué enfermedades transmitidas por mosquitos son relevantes para tu itinerario.
- Consulta las vacunas y los medicamentos preventivos, incluida la quimioprofilaxis contra la malaria cuando corresponda.
- Si es posible, acude a una consulta de medicina del viajero entre 4 y 6 semanas antes de un viaje internacional; incluso si viajas a última hora, una consulta puede ser útil.
- Averigua dónde recibirías atención médica y revisa la cobertura de tu seguro de viaje y de evacuación médica.
- Guarda esta guía y tu información médica esencial en el teléfono para consultarlas sin conexión.

NO SUBESTIMES EL DENGUE

El dengue no es simplemente una fiebre ni una enfermedad molesta durante las vacaciones. La mayoría de las infecciones son asintomáticas o leves y la mayoría de quienes enferman se recuperan. Sin embargo, el dengue grave puede poner en peligro la vida en cuestión de horas y causar extravasación grave de plasma y choque, hemorragias graves o daño grave de órganos.

SI TIENES LA OPORTUNIDAD DE PREVENIR LA INFECCIÓN, APROVÉCHALA.

No puedes saber de antemano exactamente cómo responderá tu cuerpo al dengue. Por eso, prevenir las picaduras no es una precaución de viaje menor: usa un repelente de eficacia comprobada, protege la piel expuesta, conoce el riesgo actual en tu destino y sigue las recomendaciones vigentes sobre vacunas o medidas preventivas cuando correspondan.

PREVENIR ES MÁS FÁCIL QUE RECUPERARSE.

¿QUÉ REPELENTE DE MOSQUITOS DEBO LLEVAR?

ELIGE PROTECCIÓN DE EFICACIA COMPROBADA; NO TE GUÍES SOLO POR LA PALABRA «NATURAL».

Si viajas a un lugar con riesgo de mosquitos, elige un repelente registrado ante la EPA y sigue las indicaciones de su etiqueta. Entre los ingredientes activos establecidos se encuentran DEET, picaridina/icaridina, IR3535, OLE/PMD y 2-undecanona.

LOS MOSQUITOS AEDES PICAN DURANTE EL DÍA.

Protégete también durante las actividades diurnas, incluso en la playa, la piscina, los restaurantes, las visitas turísticas y otros espacios al aire libre.

Opciones prácticas recomendadas

1. PICARIDINA / ICARIDINA - 20 % - PIEL: Aplícala sobre la piel expuesta según la etiqueta. Es una opción práctica para muchos viajeros.
2. DEET - 20-30 % - PIEL: Aplícalo sobre la piel expuesta según la etiqueta. Es una opción consolidada y ampliamente estudiada.
3. OLE / PMD - FORMULACIÓN REGISTRADA - PIEL: Aplícala según las indicaciones. No confundas un repelente OLE/PMD registrado con el aceite esencial de eucalipto común.
4. PERMETRINA - 0,5 % - ROPA Y EQUIPO - NO APLICAR SOBRE LA PIEL: Usa ropa o equipo tratados, o artículos previamente tratados, cuando corresponda; nunca apliques permetrina directamente sobre la piel.
5. VAPORIZADOR ELÉCTRICO DE REPELENTE LÍQUIDO - HABITACIÓN - NO APLICAR SOBRE LA PIEL: Usa un vaporizador de insecticida líquido para mosquitos con recargas compatibles. Comprueba el tipo de enchufe y el voltaje del destino y lleva el adaptador adecuado si lo necesitas.

PIEL = REPELENTE • ROPA = PERMETRINA • HABITACIÓN = VAPORIZADOR ELÉCTRICO DE LÍQUIDO

Protege la piel expuesta

TOBILLOS • EMPEINES • PARTE INFERIOR DE LAS PIERNAS • ESPACIOS ENTRE EL PANTALÓN Y LOS ZAPATOS • MUÑECAS • MANOS • CUELLO

Cuando sea práctico, usa mangas largas y pantalones holgados. Aplica repelente en la piel expuesta según la etiqueta. En la playa o la piscina, recuerda que un traje de baño deja mucha más piel expuesta.

NO OLVIDES EL PROTECTOR SOLAR. Protégete de la radiación ultravioleta como parte de tu estrategia diaria de viaje y longevidad.

PRIMERO EL PROTECTOR SOLAR; DESPUÉS, EL REPELENTE.

Ropa y alojamiento

- Si es posible, elige alojamientos con aire acondicionado o mosquiteros en buen estado; usa redes mosquiteras cuando corresponda.
- Elimina el agua estancada accesible alrededor del alojamiento cuando puedas hacerlo con seguridad.

PREPÁRALO ANTES DE VOLAR

Compra suficiente repelente eficaz antes del viaje. Lleva uno en la bolsa de playa, el bolso, la mochila o el equipaje de mano para tus salidas. Un frasco que se queda en la habitación del hotel no puede protegerte cuando pasas horas fuera.

CÓMPRALO ANTES DE SALIR. LLEVA SUFICIENTE. ÚSALO DESDE EL PRIMER DÍA.

PRIMERAS SEÑALES

FIEBRE • ESCALOFRÍOS • DOLOR DE CABEZA • DOLOR CORPORAL O ARTICULAR • AGOTAMIENTO INUSUAL • Náuseas/vómitos • Sarpullido

Estos síntomas no son exclusivos de una sola enfermedad. Si te enfermas durante o después de un viaje, dile al profesional de salud exactamente dónde estuviste, las fechas del viaje y cuándo comenzaron los síntomas.

TU HISTORIAL DE VIAJES FORMA PARTE DE TU HISTORIA CLÍNICA.

SI TE ENFERMAS DURANTE EL VIAJE

NO ESPERES AUTOMÁTICAMENTE HASTA REGRESAR A CASA.

Dile al profesional de salud: «Viajé recientemente a [DESTINO]. Estuve allí del [FECHAS]. Mis síntomas comenzaron el [FECHA]. ¿Podría tratarse de dengue, malaria u otra infección relacionada con el viaje?»

DENGUE: QUÉ PUEDE ESTAR OCURRIENDO EN TU CUERPO

El dengue es causado por cuatro virus estrechamente relacionados: DENV-1, DENV-2, DENV-3 y DENV-4. La enfermedad suele atravesar una fase febril, una fase crítica y una fase de recuperación.

El dengue puede afectar los vasos sanguíneos, la circulación y los resultados del hemograma. En el dengue grave, los vasos sanguíneos pueden volverse anormalmente permeables, de modo que el plasma, la parte líquida de la sangre, sale de la circulación. Una extravasación importante de plasma puede reducir el volumen de sangre circulante y causar choque o acumulación de líquido con dificultad para respirar. También pueden producirse hemorragias graves o daño grave de órganos.

QUE BAJE LA FIEBRE ≠ QUE HAYA PASADO EL PELIGRO.

La fase crítica suele comenzar alrededor de la desaparición de la fiebre y habitualmente dura entre 24 y 48 horas. Por eso, sentir menos calor o ver que baja la temperatura no significa automáticamente que el peligro haya pasado.

Hemograma, plaquetas y hematocrito

En el dengue, el recuento de plaquetas suele disminuir, pero una sola cifra de plaquetas no determina por sí misma la gravedad. Los profesionales de salud interpretan los síntomas y las señales de alarma junto con los signos vitales, la circulación, la cantidad de orina y, cuando corresponda, las tendencias del hemograma, el hematocrito y la función de los órganos.

Líquidos intravenosos

No todas las personas necesitan líquidos intravenosos. Pueden ser necesarios cuando la ingesta por vía oral es insuficiente, aparecen señales de alarma o se desarrolla dengue grave. La administración de líquidos requiere un control cuidadoso, porque tanto la falta como el exceso pueden ser perjudiciales. Los líquidos intravenosos no sirven para «eliminar» el dengue del cuerpo.

EXTRAVASACIÓN GRAVE DE PLASMA • HEMORRAGIA GRAVE • DAÑO GRAVE DE ÓRGANOS

En casa, cuando la atención ambulatoria es adecuada

- Descansa y mantén la hidratación por vía oral si la toleras.
- Usa acetaminofén/paracetamol de forma adecuada para la fiebre o el dolor.
- Si se sospecha dengue, evita la aspirina y los antiinflamatorios no esteroideos, como el ibuprofeno, por el riesgo de hemorragia.
- Solicita una nueva evaluación si no puedes retener líquidos, vomitas repetidamente, orinas mucho menos, te sientes cada vez más débil o aparecen señales de alarma.

SEÑALES DE ALARMA DEL DENGUE: BUSCA ATENCIÓN MÉDICA URGENTE

- Dolor abdominal intenso o sensibilidad en el abdomen.
- Vómitos persistentes.
- Sangrado de las mucosas o sangrado importante.
- Sangre en el vómito o en las heces.
- Respiración rápida o nueva dificultad para respirar.
- Somnolencia inusual, confusión, irritabilidad o inquietud.
- Debilidad marcada, sed extrema, piel pálida o fría, imposibilidad de beber líquidos, disminución importante de la orina o deterioro rápido.

EL DENGUE GRAVE ES UNA EMERGENCIA MÉDICA.

¿Tuviste dengue antes?

La infección por uno de los virus del dengue generalmente proporciona protección duradera frente a ese mismo tipo, pero no frente a los cuatro. Una persona puede contraer dengue más de una vez, y una infección posterior por otro tipo del virus se asocia con un mayor riesgo de enfermedad grave.

OTRAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR MOSQUITOS

MALARIA - PARÁSITO

La malaria es causada por parásitos del género Plasmodium transmitidos por mosquitos Anopheles infectados. Según el destino, puede recomendarse un medicamento preventivo con receta. La fiebre durante o después de un viaje a una zona con riesgo de malaria requiere una evaluación médica rápida.

FIEBRE AMARILLA - VIRUS

La fiebre amarilla está presente en partes de África y Sudamérica y puede causar una enfermedad grave. Puede prevenirse mediante vacunación. Según el destino y el itinerario, puede recomendarse la vacuna o exigirse un comprobante de vacunación.

ZIKA - VIRUS

El zika se transmite principalmente por mosquitos Aedes y también puede transmitirse por vía sexual. El embarazo cambia las consecuencias de la infección; consulta las recomendaciones vigentes para tu destino si estás embarazada, planeas un embarazo o tu pareja está embarazada o planea estarlo.

CHIKUNGUNYA - VIRUS

La chikungunya suele causar fiebre y dolor articular intenso; los síntomas articulares pueden persistir. La vacunación puede ser pertinente para algunos viajeros según las recomendaciones vigentes.

VIRUS DEL NILO OCCIDENTAL - VIRUS

La mayoría de las infecciones son asintomáticas, pero una pequeña proporción causa una enfermedad neurológica grave. Un dolor de cabeza intenso, rigidez de cuello, confusión, debilidad, temblores u otros síntomas neurológicos requieren evaluación urgente.

ENCEFALITIS JAPONESA - VIRUS

El riesgo depende del destino, la estación del año, la duración del viaje, la exposición en zonas rurales y las actividades. La vacunación puede recomendarse a determinados viajeros.

DESPUÉS DEL DENGUE: LA RECUPERACIÓN PUEDE LLEVAR TIEMPO

LA INFECCIÓN AGUDA PUEDE HABER TERMINADO. LA RECUPERACIÓN, QUIZÁ NO.

La mayoría de las personas se recupera por completo, pero la recuperación no siempre termina cuando desaparece la fiebre. El cansancio, la debilidad o la reducción de la resistencia física pueden persistir después de la enfermedad aguda. El dengue grave también puede causar complicaciones agudas importantes, como choque, hemorragias graves y daño de órganos.

Cada vez se investiga más la etapa posterior al dengue agudo. Estudios poblacionales han comunicado asociaciones entre la infección y la aparición posterior de problemas neurológicos o neuropsiquiátricos, cardiovasculares, autoinmunes, renales, endocrinos, gastrointestinales y de otro tipo. Investigaciones anteriores también documentaron síntomas persistentes en algunas personas que sobrevivieron al dengue. Estos hallazgos no significan que todo síntoma o diagnóstico posterior haya sido causado por el dengue.

¿QUÉ DEBO CONSULTAR CON MI MÉDICO DESPUÉS DEL DENGUE?

Informa a tu profesional de salud sobre la infección previa por dengue si aparecen síntomas nuevos, persistentes o que empeoran tras la recuperación. Algunos ejemplos que conviene comentar son:

- Cansancio persistente o inusual, debilidad o menor tolerancia al ejercicio.
- Nuevos problemas cognitivos, de memoria, concentración u otros síntomas neurológicos.
- Zumbidos persistentes en los oídos u otros síntomas sensoriales o neurológicos nuevos.
- Síntomas inflamatorios, cutáneos o relacionados con el sistema inmunitario, nuevos o que empeoran.
- Cambios gastrointestinales, cardiovasculares, urinarios o renales, u otros cambios persistentes sin explicación.
- Cualquier síntoma que empeore, interfiera con la vida cotidiana o simplemente no desaparezca como se esperaba.

NO ATRIBUYAS AUTOMÁTICAMENTE TODO AL DENGUE, PERO NO OLVIDES MENCIONARLO.

Los síntomas persistentes merecen una evaluación médica adecuada en lugar de atribuirse automáticamente al dengue. Tu infección previa forma parte de la historia clínica que el profesional debe conocer al considerar otras posibles causas.

DESPUÉS DE REGRESAR A CASA

Algunas infecciones relacionadas con los viajes se manifiestan solo después del regreso. Si te enfermas, dile al profesional de salud dónde y cuándo viajaste, aunque el viaje ya no parezca reciente. La malaria merece especial atención: la fiebre después de visitar una zona con riesgo de malaria requiere una evaluación rápida.

NO DES POR HECHO QUE...

- «No vi mosquitos, así que no me picaron».
- «Es de día, así que no necesito repelente».
- «Ya me bajó la fiebre, así que el dengue debe haber terminado».
- «Ya tuve dengue, así que soy inmune a todos los tipos».
- «Tomo medicamentos contra la malaria, así que no necesito protegerme de los mosquitos».
- «Ya estoy en casa, así que mi historial de viajes no importa».
- «No existe un antiviral específico contra el dengue, así que la atención médica no puede ayudar».

FUENTES OFICIALES

Noticias sobre brotes de enfermedades de la OMS • Salud del Viajero de los CDC • Alertas y actualizaciones epidemiológicas de la OPS • Vigilancia y datos sobre enfermedades del ECDC • Autoridad de salud pública nacional o local de tu destino.

LA TARJETA VIAJA CONTIGO. EL SITIO WEB SE MANTIENE ACTUALIZADO.

alinamartynenko.com - Información actualizada para viajeros y enlaces directos a fuentes oficiales y confiables de salud pública.

Cuídate,

Alina Martynenko

*Estratega en longevidad e investigadora independiente en enfermedades transmitidas por mosquitos y otros vectores
Con especial atención al mosquito Aedes aegypti, el dengue y las amenazas arbovirales emergentes.*

NO ENTRES EN PÁNICO. NO LO IGNORES. INFÓRMATE.