



Boletín para la Seguridad de Viajeros

Orientación para viajeros de la Mancomunidad sobre cómo evitar enfermarse y contagiar a otras personas mientras viajan.

Bienvenido

Sabemos que viajar resulta diferente estos días, pero si se mantiene informado y toma precauciones adicionales, podrá sentirse más seguro y relajado durante su próximo viaje. Para convertirse en un viajero de cinco estrellas, continúe leyendo para conocer cómo los virus como la influenza (gripe), el virus respiratorio sincitial (RSV, en inglés) y el COVID-19, pueden afectar sus viajes.

Temporada de Gripe: Cómo afecta sus planes de viaje

El Departamento de Salud de Pensilvania monitorea los casos de gripe en cada uno de los 67 condados del estado. Aunque los virus causantes de la gripe pueden transmitirse durante todo el año, la "temporada de gripe" suele ocurrir en otoño e invierno, y alcanza su punto crítico entre Diciembre y Febrero. La temporada de gripe 2022-23 ha sido inusual, dado que la mayor cantidad de casos tuvo lugar en Noviembre. Para conocer el motivo y analizar la temporada actual y las consecuencias para la salud pública de los residentes de Pensilvania, hablamos con el epidemiólogo del Departamento de Salud de Pensilvania, Sameh Boktor.

¿Por qué estamos viendo más casos de gripe que en los últimos años?

Las medidas que adoptamos para prevenir el COVID-19, como el distanciamiento físico, el uso de mascarillas y el lavado de manos, también nos protegieron de la gripe. Esto provocó que nuestros sistemas inmunológicos fueran más vulnerables, ya que no

habíamos estado expuestos al virus de la gripe durante algún tiempo. Como comunidad, hemos dejado de tomar la mayoría de estas medidas de prevención, por lo que resulta más probable contraer el virus. Es posible que esta temporada de gripe haya empezado antes, en comparación con temporadas anteriores, debido a las mismas razones.

¿La vacuna antigripal protege contra la cepa de este año?

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) anunciaron que la variante de la vacuna antigripal de este año parece ser eficaz contra las cepas más comunes del virus. Una vacuna antigripal efectiva reduce las hospitalizaciones causadas por la gripe. En octubre de 2023, los CDC publicarán un informe sobre la eficacia de la vacuna que calcula el porcentaje de casos, hospitalizaciones y muertes que se evitaron gracias a esta.

¿Qué diferencia hay entre esta temporada de gripe y las anteriores?

Hemos visto más casos de gripe en esta temporada que en las 5 temporadas anteriores. A pesar de que se observó una disminución en diciembre, puede ocurrir un rebrote y provocar otra oleada de residentes enfermos.

¿Cómo me puedo proteger de la gripe?

Los CDC recomiendan que todas las personas a partir de los 6 meses de edad se vacunen contra la gripe cada temporada. La vacunación es fundamental para personas que presentan un alto riesgo de sufrir complicaciones graves al contraer este virus.

Para más información sobre la gripe visite [2022-23 Flu \(pa.gov\)](https://www.pa.gov)

Consejos para Mantenerse Saludable al Viajar

- Manténgase al día con las vacunas contra la COVID-19, incluyendo las dosis de refuerzo.
- Vacúnese contra la gripe al menos dos semanas antes de viajar.
- Utilice una mascarilla cuando use el transporte público.
- Al toser o estornudar, cúbrase la boca o la nariz con un pañuelo o el codo.
- No utilice el transporte público cuando esté enfermo.
- Lávese las manos frecuente y minuciosamente con agua y jabón o utilice un gel antibacterial que contenga alcohol.



Qué debemos saber sobre el RSV

Puede que haya escuchado sobre el virus respiratorio sincitial (RSV) en las noticias. Continúe leyendo para conocer más sobre este y cómo puede afectar sus planes de viaje futuros.

El RSV es un virus que suele causar síntomas leves similares al resfriado. Se manifiesta sobre todo en niños y ancianos. Dado que el virus afecta la parte inferior de los pulmones, puede provocar infecciones pulmonares graves, como neumonía, y en algunos casos requiere de hospitalización. Es más peligroso en bebés prematuro, menores de 6 meses y niños menores de 2 años con afecciones pulmonares crónicas o cardiopatías congénitas. También representa un riesgo para los adultos con enfermedades pulmonares crónicas, cardiopatías congénitas y sistemas inmunitarios debilitados.

RSV es altamente contagioso. Se transmite principalmente al toser o estornudar, a través de pequeñas gotitas que contienen el virus y son expulsadas por la boca o la nariz. También puede vivir en las manos y en superficies blandas, como pañuelos de papel, durante 30 minutos o más.

Todo esto significa que el RSV puede ser un pasajero no deseado en el avión o tren que haya reservado para su próximo viaje.

Existen diferentes formas de prevenir la propagación del RSV al viajar.

Dado que todavía no existe una vacuna contra el RSV y que es posible contraer el RSV y la COVID o la gripe al mismo tiempo, la prevención es clave para mantenerse saludable. Asegúrese de estar al día con sus vacunas contra la gripe y la COVID-19 antes de viajar. Si usted o su hijo están enfermos o tienen fiebre, estornudos o tos, quédese en casa y no los deje en la guardería o el escuela. Si tiene que viajar, use mascarilla y manténgase alejado de los demás en la medida de lo posible. Lavarse las manos con frecuencia y limpiar las superficies, son también medidas importantes para prevenir la transmisión. Mantenga a las personas que puedan estar enfermas alejadas de las más vulnerables al RSV, como los bebés prematuros, los bebés menores de dos años con ciertas afecciones médicas subyacentes y los ancianos.



Viajeros Internacionales:

Los requisitos de viajes en EE.UU. han cambiado para la COVID-19

Los CDC han tomado medidas para frenar la propagación de COVID-19 en los Estados Unidos durante la propagación reciente. A partir del 5 de enero de 2023, todos los pasajeros de avión de dos o más años de edad tendrán que hacerse una prueba de COVID-19, no más de 2 días antes de su salida de la República Popular China (RPC, en inglés), Hong Kong o Macao, y mostrar un resultado negativo a la aerolínea al partir.

Para más información: [Orden: Requisitos para Viajeros Pro-cedentes de la República Popular China de Presentar un Prueba Negativa para COVID-19 o Documentación que acredite su Recuperación antes de Abordar un Vuelo a los Estados Unidos | Quarantine | CDC](#)

Los CDC también están ampliando el programa de Vigilancia Genómica Basada en los Viajeros (TGS, en inglés), que ayuda a saber si los viajeros internacionales son portadores del virus COVID-19. Este programa voluntario obtiene muestras nasales de viajeros internacionales en su viaje de regreso (llamado muestreo), mediante las pruebas de PCR. Las muestras positivas se someten a secuenciación genética y esos datos sirven de apoyo al sistema de alerta temprana para variantes emergentes del virus. En la actualidad, siete aeropuertos internacionales en EE.UU. participan en este programa.

Un funcionario del consulado de EE.UU. le puede ayudar a encontrar asistencia médica en un país extranjero.

Para contactar la embajada o el consulado de EE.UU. en el país que está visitando, llame a la Oficina de Servicios para Ciudadanos en el Exterior:

Si llama desde EE.UU. o Canadá
1-888-407-4747

Si llama desde otro país
00-1-202-501-4444

También puede visitar el sitio web de [U.S. Embassies, Consulate, and Diplomatic Missions](#) para encontrar la información de contacto de la Embajada de EE.UU. del país en el que se encuentra. www.usembassy.gov