

SUDÁFRICA

RECOMENDACIONES PARA EL VIAJE



Vacunaciones

VACUNAS OBLIGATORIAS

Se exige certificado de vacunación contra la Fiebre Amarilla a los viajeros mayores de un año de edad procedentes de países con riesgo de transmisión de la fiebre amarilla: Eritrea, Santo Tomé y Príncipe, República Unida de Tanzania, Zambia y a aquellos viajeros que hayan realizado tránsitos de más de 12 horas en aeropuertos de países con riesgo de transmisión de fiebre amarilla.

VACUNAS RECOMENDADAS

Es conveniente tener actualizado el calendario oficial de vacunaciones.

Existe riesgo de paludismo -predominantemente por *P. falciparum*- durante todo el año en las zonas de baja altitud de la Provincia de Mpumalanga (incluido el Parque Nacional de Kruger), la Provincia de Limpopo y el nordeste de Kwazulu/Natal, hasta el río Tugela, en el sur. El riesgo es más alto de octubre a mayo. Se ha notificado resistencia a la cloroquina y a la sulfadoxina-pirimetamina.

Recomendaciones sanitarias generales para viajar a Sudáfrica

La medicina privada en Sudáfrica es excelente, pero muy cara, por lo que es de todo punto imprescindible contratar un seguro de viaje lo más completo posible, que cubra, durante toda su estancia en el país, los gastos médicos y una eventual evacuación médica a España.

MALARIA: la malaria se encuentra en áreas limitadas de Sudáfrica, principalmente las zonas bajas (por debajo de 1.000 metros) de las provincias de Limpopo, Mpumalanga y KwaZulu-Natal. Se pueden producir casos de infección en las provincias de North West y Northern Cape, a lo largo de los ríos Molopo y Orange.

SIDA: El número de infectados en Sudáfrica por el VIH es muy elevado, por lo que se debe estar vigilante ante aquellas actividades que puedan suponer un riesgo de contagio.

FIEBRE DEL VALLE DEL RIFT: Hace unos meses, se produjo un brote de esta enfermedad en granjas de las provincias de Free State, Northern Cape, Eastern Cape y North West. No se trata de una enfermedad que se encuentre en las ciudades y, en el campo, el riesgo de contagio es mínimo, salvo que se entre en contacto con sangre o tejidos de animales infectados. La enfermedad afecta a rumiantes, como ovejas o cabras, no existiendo riesgo por tanto a la hora de visitar granjas de caza o parques nacionales. Puede encontrar más información en las siguientes direcciones:

- > <http://www.nicd.ac.za/>
- > <http://www.doh.gov.za/>

Más información:

- > <http://www.exteriores.gob.es/Consulados/CIUDADDEL-CABO/es/Consulado/Paginas/Recomendaciones.aspx?IdP=170>

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