



Para cualquier consulta relacionada a su salud llame a
nuestro número gratuito

INFOSALUD 0-800-10828

www.minsa.gob.pe

REPÚBLICA
DEL PERÚ



PASAPORTE SALUDABLE

RECOMENDACIONES PARA UNA VISITA SALUDABLE

Como ocurre en muchos lugares de todo el mundo, es probable que requiera algún tiempo para adaptarse y acostumbrarse a algo nuevo para usted: la comida, el clima y otras peculiaridades regionales que se pueden encontrar a lo largo del camino de las diferentes regiones del Perú. Así que le recomendamos seguir algunos consejos básicos de salud.

SOBRE ALIMENTOS

- Tome agua embotellada o hervida.
- Coma frutas y verduras frescas, bien lavadas y/o cocidas.
- Adáptese progresivamente a los alimentos étnicos regionales de nuestro país.

Consuma alimentos en establecimientos limpios y saludables que han sido acreditados por los gobiernos locales de la ciudad. La acreditación debe ser fácilmente identificado por la presencia de una etiqueta visible.

SOBRE MOSQUITOS/ZANCUDOS

El dengue se extiende en varias ciudades, pero la mayor parte del año ocurre en las zonas tropicales del Perú.

El paludismo (malaria) se produce en zonas rurales por debajo de 1.500 m.s.n.m.

En el Perú actualmente no hay casos autóctonos de Chikungunya y Zika, pero existen condiciones para su transmisión autóctona (transmisión dentro de la comunidad). El mosquito transmisor del dengue, chikungunya y zika vive a menos de 2.200 m.s.n.m.

Recuerde las siguientes recomendaciones para prevenir las enfermedades transmitidas por los mosquitos/zancudos.

- Aplíquese repelente en las zonas de piel expuestas cada 4 horas.
- Si utiliza bloqueador solar, aplíquelo después del repelente de insectos.
- Use ropa ligera que cubra la mayor parte del cuerpo.
- Duerma en lugares que estén protegidos con mosquiteros. Asegúrese que las ventanas de las habitaciones tengan mallas o mosquiteros.
- Evite bañarse en los ríos o lagunas después de las 17:00 horas.
- Si presenta fiebre, coloración amarillenta de la piel, malestar general, escalofríos, sudoración excesiva, dolor articular, muscular y de cabeza, náuseas, vómitos y dolor abdominal continuo, acuda inmediatamente a un establecimiento de salud más cercano para evaluación médica inmediata.
- Si viaja a zonas de selva deberá aplicarse la vacuna contra la fiebre amarilla, 10 días antes del viaje. Está contraindicada en personas con alteraciones inmunitarias, en menores de 6 meses y en gestantes durante el primer trimestre del embarazo.
- No hay riesgo de contraer dengue, chikungunya, zika y malaria en las zonas turísticas de las tierras altas de Cusco- Machu Picchu y Puno - Lago Titicaca.

AYUDENOS A PREVENIR LA LLEGADA DEL ÉBOLA AL PERÚ

Si usted procede o ha estado recientemente en África Occidental (Liberia, Sierra Leona o Guinea Conakry) durante las últimas 3 semanas, y tuvo contacto con una persona sospechosa de tener Ébola o estuvo expuesto a situaciones de riesgo:

- Controle su temperatura dos veces por día, durante los 21 días después de su último contacto.
- Busque atención médica de inmediato si desarrolla fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares, dolor de garganta, diarrea, vómitos, dolor de estómago, erupción o enrojecimiento de los ojos.
- Si presenta algún síntoma, evite el contacto directo con familiares o allegados hasta confirmar el diagnóstico en un establecimiento de salud.

SARAMPIÓN

Se recomienda que tenga como mínimo una dosis de la vacuna contra el sarampión.

- Si tiene fiebre más erupciones en la piel, busque atención médica inmediata.
- A partir de estos síntomas debe evitar el contacto con otras personas durante 7 días después del inicio de la erupción.
- Si usted tiene tos, cubra su boca con papel desechable y bótelo al tacho de basura.
- Evite estar cerca a una persona con tos.

POLIOMIELITIS

- Si, durante su estadía, usted tiene diarrea o conoce de un niño menor de 15 años que tiene debilidad muscular o pérdida de la sensibilidad en los miembros superiores, acuda inmediatamente a un establecimiento de salud.
- Todo niño menor de 5 años debería estar vacunado contra la poliomielitis de acuerdo al calendario de vacunación de su país.
- Siga las recomendaciones del cuidado de la higiene y alimentación.

CÓLERA

En el Perú, desde el año 2002 no se ha registrado casos de cólera. Si usted presenta diarrea durante los primeros 7 días de su llegada, como medida de prevención, le recomendamos lo siguiente:

- Ir a un centro de salud para la atención médica y la toma de prueba.
- Informe sobre los países que visitó antes de venir al Perú.
- Siga las recomendaciones del cuidado de la higiene y alimentación.

AYUDENOS A PREVENIR LA INFLUENZA Y LA PROPAGACIÓN DE OTROS VIRUS RESPIRATORIOS

Preste mucha atención a sus síntomas respiratorios. Si usted presenta síntomas similares a la gripe, como fiebre, tos, dificultad para respirar, malestar general, congestión nasal por favor repórtelo inmediatamente al establecimiento de salud más cercano. Informe al personal médico acerca de su viaje y su lugar de origen, para proporcionarle apoyo médico.

POR FAVOR RECUERDE LO REFERENTE A HIGIENE:

También, lávese bien las manos con agua y jabón o gel, con frecuencia:

- Antes y después de comer.
- Después de toser o estornudar.
- Después de realizar cualquier actividad.
- Después de usar el baño.

Cuando tosa o estornude, cúbrase con un pañuelo de papel o servilleta de papel y luego deséchelo a la basura; si usted no lo tiene, cúbrase con la parte superior del brazo o la manga. No usar las manos.

CON RESPECTO A LA ENFERMEDAD DE ALTURA (SOROCHE)

Durante la visita a zonas de gran altitud* le recomendamos:

- Beba té de coca (mate de coca).
- Aclimatase al menos un día.
- Camine moderadamente (poco a poco), al menos el primer día.

- Evite el esfuerzo físico durante el primer día.
- Evite fumar o tomar bebidas alcohólicas.
- Consulte con su médico la posibilidad de profilaxis con acetazolamida.

* Promedio de altura por encima de 2743 a 5751 (la ciudad del Cusco se encuentra en 3.500 metros de elevación).

DEPORTES DE AVENTURA Y ECOTURISMO

Tome en cuenta las medidas de prevención de enfermedades infecciosas, como las vacunas apropiadas y tratamientos médicos recomendados para cada riesgo potencial. Consulte con la Sanidad Aérea Internacional (teléfono: 01-575-1745 / 01-456-3438) o llame a la línea telefónica gratuita del Ministerio de Salud-INFOSALUD: 0800-10828, EPIFONO: 952948115 o SAMU: 106

PARA VIAJES PROLONGADOS

Nosotros recomendamos:

- Ejercite sus piernas siempre que sea posible. Tome paseos cortos con frecuencia para estimular el flujo sanguíneo.
- Use ropa holgada y cómoda. Evite los calcetines elásticos debajo de la rodilla, en los muslos o cintura.
- Estire los brazos y las piernas con frecuencia y evite cruzar las piernas para no obstruir el flujo sanguíneo.
- Tome agua en abundancia para evitar la deshidratación.
- Evite las bebidas alcohólicas y el café. Ambos contribuyen a la deshidratación.
- Evite el uso de medicamentos para dormir durante su viaje.

VACUNAS PARA VIAJEROS

Vacúnese contra la fiebre amarilla por lo menos 10 días antes de visitar zonas selváticas por debajo de 2.000 metros de altitud de los departamentos de Amazonas, Áncash, Ayacucho, Cusco, Huánuco, Junín, Loreto, Pasco, Puno, San Martín y Ucayali (con la excepción de la ciudad de Cusco-Machu Picchu y cualquiera de los puntos turísticos en el Valle de Urubamba).

DIRECTORIO DE ESTABLECIMIENTOS DE SALUD

En los siguientes establecimientos de salud usted recibirá atención especializada con respecto a cualquier inconveniente relacionada con la salud durante su viaje:

CIUDAD DE LIMA - LIMA

- **Departamento de Salud Internacional (Sanidad Aérea Internacional) – Aeropuerto Jorge Chávez**
Teléfono: 01-575-1745 / 01-456-3438
- **Hospital Nacional Arzobispo Loayza- Lima**
Teléfono: 01-614-4646
Teléfono de Emergencia: Anexo 6702 / 2210
- **Hospital Nacional 2 de Mayo**
Teléfono: 01-328-0131 / 01-328-0028
Teléfono de Emergencia: 01-328-1424
- **Hospital Casimiro Ulloa**
Teléfono: 01-204-0900
Teléfono de Emergencia: 266
- **Hospital Edgardo Rebagliati**

Teléfono: 01-265-4901/ 01-265-4955

- **Hospital Guillermo Almenara**

Teléfono: 01-324-2983

CIUDAD DE AREQUIPA - AREQUIPA

- **Hospital Goyoneche**

Teléfono: 054-223-501 / 054-231-313

- **Hospital Honorio Delgado**

Teléfono: 054-219-702 / 054-231-818 /054-225-907

- **Red Asistencial Arequipa (ESSALUD)**

Teléfono: 054-380-370

CIUDAD DE CUSCO - CUSCO

- **Hospital de Apoyo Departamental de Cusco**

Teléfono: 084-227-661/084-223-691

- **Hospital Antonio Lorena**

Teléfono: 084-226-511

- **Red Asistencial Cusco (ESSALUD)**

Teléfono: 084-228-428/084-582-890

CIUDAD DE TRUJILLO - LA LIBERTAD

- **Hospital Regional Docente Trujillo**

Teléfono: 044-233-112 / 044-231-581

- **Hospital Belén de Trujillo**

Teléfono: 044-480-200 / 044-244-261

- **Red Asistencial La Libertad (ESSALUD)**

Teléfono: 044-216-119

CIUDAD DE CHICLAYO - LAMBAYEQUE

- **Hospital Provincial Docente Belén**
Teléfono: 074-283-481
- **Hospital Docente "Las Mercedes"**
Teléfono: 074-238-232 / 074-237-021
- **Red Asistencial Lambayeque (ESSALUD)**
Teléfono: 074-237-776 / 074-238-959

CIUDAD DE IQUITOS - LORETO

- **Hospital de Apoyo Iquitos "Cesar Garayar Garcia"**
Teléfono: 065-263-749 / 065-267-655
- **Hospital Regional de Loreto**
Teléfono: 065-252-733 / 065-252-737
- **Red Asistencial Loreto (ESSALUD)**
Teléfono: 065-250-270/065-255-732

CIUDAD DE PIURA - PIURA

- **Hospital Regional Cayetano Heredia**
Teléfono: 073-342-420
- **Red Asistencial Piura (ESSALUD)**
Teléfono: 073-342-260

CIUDAD DE PUNO - PUNO

- **Hospital Regional de Puno**
Teléfono: 051-369-696 / 051-368-236
- **Hospital "Carlos Monge Medrano" de Juliaca**
Teléfono: 051-321-901 / 051-328-015

- **Red Asistencial Juliaca (ESSALUD)**
Teléfono: 051-327-336
- **Red Asistencial Puno (ESSALUD)**
Teléfono: 051-352-661 / 051-367-385

CIUDAD DE TACNA - TACNA

- **Hospital Departamental de Apoyo Hipólito Unánue de Tacna**
Teléfono: 052-583-730
- **Red Asistencial Tacna (ESSALUD)**
Teléfono: 052-246-505

CIUDAD DE TUMBES - TUMBES

- **Hospital de Apoyo "José Alfredo Mendoza Olavarría" - JAMO**
Teléfono: 072-524-775
- **Red Asistencial Tumbes (ESSALUD)**
Teléfono: 072-524-058 / 072-524-898

Para cualquier consulta relacionada con su salud llame a nuestro número gratuito
INFOSALUD 0-800-10828.



PERU
MINISTERIO
DE SALUD

Av. Salaverry 801 - Lima
www.minsa.gob.pe