

SLAMVI

Sociedad Latinoamericana
de Medicina del Viajero



Recomendaciones médicas para viajeros

Comisión de Deportes

Dra. Viviana Gallego
Coordinadora

Dra. Griselda Berberian
Dra. Marisa Fernández
Dra. Susana Lloveras
Dra. Ana Molina
Dr. Hugo Siu
Dr. Sergio Verbanaz

Recomendaciones médicas Juegos Panamericanos y Parapanamericanos Lima, Perú, 2019

Introducción

La Comisión de Deportes de SLAMVI ofrece las recomendaciones médicas a los viajeros a los XVIII Juegos Panamericanos y a los VI Juegos Parapanamericanos que se realizarán en Lima, Perú.



La ciudad está situada en la costa central del país, a orillas del Océano Pacífico conformando una extensa y populosa área urbana “Lima Metropolitana”, flanqueada por el desierto costero y extendida sobre los valles de los ríos Chillón, Rímac y Lurín.

Los Juegos se desarrollarán en la estación invernal, desde el 26 de julio al 11 de agosto y los Parapanamericanos comenzarán el 23 de agosto y finalizarán el 1 de septiembre.¹

Se trata de un evento de masa con gran convocatoria, en el que participarán 6680 deportistas de 41 países en 39 deportes (62 disciplinas), tres de los cuales debutarán en la competencia: surf y skate (que se sumarán al programa olímpico en Tokio 2020) y fisicoculturismo. La delegación argentina contará con más de 430

deportistas que participará en 30 deportes.²

En los Parapanamericanos participarán 1890 atletas, en 17 deportes y 18 disciplinas. Para esta nueva edición se incorporan bádminton, tiro y taekwondo.^{3, 4}

El objetivo de este documento, es brindar información a los profesionales de la salud para que asesoren con recomendaciones adecuadas a los viajeros que asistirán a los Juegos Panamericanos y Parapanamericanos en Lima (Perú).

Perú: país anfitrión

El Perú es la tierra de los antiguos Incas, una increíble civilización que dominó y se adecuó al entorno agreste, sobreviviendo gracias a los frutos de la Pachamama.

Es un país sumamente diverso, que cuenta una enorme multiplicidad de paisajes (mar, sierra y selva) debido a sus condiciones geográficas, lo que a su vez le otorga una gran diversidad de recursos naturales.



En su territorio se pueden identificar tres regiones: la región selvática al norte que corresponde a la Amazonía peruana, con clima tropical (59% del territorio y 12% de la población), la región de Sierra en el centro con clima seco y templado (30% del territorio y 36% de la población) y la región costera al sur con clima templado (11% del territorio y 52% de la población).

Ministerio de agricultura y riego de Perú. Mapa fisiográfico

Lima es una ciudad que logra la armonía perfecta entre la tradición y la arquitectura contemporánea. En sus calles se observan iglesias, sitios arqueológicos y casonas con balcones que conviven con modernos edificios. En 1991, su Centro Histórico fue declarado Patrimonio Cultural de la Humanidad y sus monumentos artísticos debían ser protegidos.

Es la única capital sudamericana con salida al mar. Sus playas son perfectas para los surfistas y en sus malecones, la suave brisa refresca paseos en bicicleta y caminatas. También se puede volar en parapente sobre el Océano Pacífico.

Encuentre al final de este documento una síntesis de diferentes sitios turísticos en Lima.

Recomendaciones médicas para viajar a Lima **Síntesis**

1. Las recomendaciones médicas ofrecidas a través de este documento permiten asesorar a los profesionales de salud a cargo de los viajeros a los Juegos Panamericanos y Parapanamericanos de Lima 2019
2. La consulta médica pre-viaje permite: actualizar el carnet de vacunas y recibir las recomendaciones del Servicio de Medicina del Viajero con 4 a 6 semanas previas al mismo.
3. No se requiere ninguna vacuna obligatoria para ingresar a Perú pero se deben actualizar las vacunas rutinarias (tétanos, sarampión, varicela, etc.) y recomendar las que sean necesarias (gripe, hepatitis A y B, antimeningocócica, etc.) según huésped, destino, itinerarios y actividades.
4. No se recomienda profilaxis para malaria excepto visita a áreas de riesgo fuera de las sedes detalladas en este documento.
5. El consumo de agua y alimentos debería estar asegurado y vigilado en la villa olímpica y en las otras sedes, pero fuera de allí, no se garantiza tal seguridad, por lo que se deben cumplir las recomendaciones de prevención de diarrea del viajero.
6. Es importante dar a conocer las medidas de protección de picaduras de insectos, transmisores de enfermedades endémicas en esa región como el dengue, aunque se presume que la densidad de vectores se reducirá por la estación en la que se desarrollan los juegos.
7. Las medidas de protección ambiental (radiación solar, altitud, frío, injurias, accidentes) deben ser contempladas en la consulta.

8. Afecciones eventuales como la cinetosis y trombosis venosa son riesgos controlables.
9. Los viajeros deben recordar el uso adecuado del preservativo ante todo contacto sexual y evitar procedimientos corto-punzantes (piercing, tatuajes, acupuntura) por la posible transmisión de HIV, hepatitis B y C.
10. El lavado de manos junto con otras medidas de higiene personal y cuidados (no compartir saliva ni utensilios personales) favorecerán una estadía saludable.
11. Los bañistas deben ser alertados de la contaminación del agua en muchas de las playas
12. Es necesario contar con un botiquín completo y un seguro de viaje antes de partir.

Introducción

Como en todo viaje, los médicos deben asesorar a los viajeros en forma adecuada, para ello necesitan conocer el estado de salud individual con el fin de implementar las medidas de prevención adecuadas.

Además, deberán informarse en todo lo referente al viaje (fechas de partida y regreso), estadía, itinerario y destino, visitas turísticas, clima, altura, alojamiento, acceso al agua potable, tipos de comidas, presencia de vectores, transporte, lugares de atención y su nivel de complejidad, etc.

Con el objetivo de lograr implementar las medidas de prevención en el pre-viaje adecuadas, la comisión de deportes de SLAMVI, recomienda:

Consulta médica apropiada

Es muy importante realizar la consulta con el médico 4 a 6 semanas antes de viajar, a fin de poder actualizar el carnet de vacunación y ofrecer las medidas preventivas adecuadas con tiempo útil para ser efectivas. Estas medidas apuntan a disminuir riesgos relacionados al destino, itinerario, estado de salud individual y actividad.⁶

Inmunizaciones

Para ingresar a Perú no se requieren vacunas obligatorias hasta la fecha.⁷

Vacunas de rutina

Serán evaluadas por el médico con el calendario de vacunación del viajero. Incluyen: **vacuna triple bacteriana acelular** (tétanos, difteria y tos convulsa inactivada) **o vacuna doble adulto** (tétanos y difteria) si no la recibió en los últimos 10 años; **vacuna triple viral** (sarampión, paperas, rubéola) si no tiene el plan completo o carece de anticuerpos protectores o no ha tenido la enfermedad (sólo válido para sarampión y parotiditis); **vacuna de varicela** si no cuenta con protección por enfermedad o inmunización previa y **vacuna antigripal** para todos los viajeros, sobre todo si pertenecen a grupos de riesgo. La indicación de la vacuna antigripal se basa en la posible transmisión del virus de la gripe durante el invierno, en eventos multitudinarios provenientes de países con circulación viral activa, y vehículos viables (manos, objetos, superficies, ambientes, transportes públicos), dentro y fuera de las sedes en contacto con población susceptible. Es aconsejable tratar con oseltamivir en el caso de presentar síndrome gripal, no estar vacunado y pertenecer a un grupo de riesgo.

Acerca de la situación epidemiológica del sarampión y recomendaciones de la OPS/ OMS

En 2018 doce países de la Región de las Américas notificaron casos confirmados de sarampión y solo dos de ellos reportaron defunciones: Brasil y la República Bolivariana de Venezuela.

A la semana epidemiológica (SE) 2 de 2019, seis países notificaron casos confirmados que ocurrieron entre diciembre de 2018 y enero de 2019: Brasil, Canadá, Chile, Colombia, Estados Unidos de América, y Venezuela.

Ante las continuas importaciones del virus de sarampión desde otras regiones del mundo y los brotes en curso en las Américas (Brasil y Venezuela), la Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) insta a todos los Estados Miembros a:

- ✓ Vacunar para mantener coberturas homogéneas del 95% con la primera y segunda dosis de la vacuna contra el sarampión, la rubéola y las paperas, en todos los municipios.
- ✓ Vacunar a poblaciones en riesgo, sin prueba de vacunación o inmunidad contra el sarampión y la rubéola, tales como personal de salud, personas que trabajan en turismo y transporte (hotelería, aeropuerto, taxis y otros) y viajeros internacionales.
- ✓ Mantener una reserva de vacuna para acciones de control de casos importados en cada país.
- ✓ Fortalecer la vigilancia epidemiológica del sarampión para la detección oportuna de todos los casos sospechosos.
- ✓ Brindar una respuesta rápida frente a los casos importados de sarampión para evitar el restablecimiento de la transmisión endémica.
- ✓ Identificar los flujos migratorios externos (llegada de personas extranjeras) e internos (desplazamientos de grupos poblacionales) en cada país
- ✓ Incrementar las coberturas vacunales y fortalecer la vigilancia epidemiológica en áreas de fronteras.
- ✓ En situación de brote, se debe establecer el adecuado manejo intrahospitalario de casos para evitar la transmisión nosocomial.

Adicionalmente, la OPS/OMS recomienda a los Estados Miembros que se aconseje a todo viajero de 6 meses de edad en adelante que no pueda mostrar prueba de vacunación o inmunidad, que reciba la vacuna contra el sarampión y la rubéola, preferiblemente la vacuna triple viral (sarampión, rubéola y parotiditis - SRP), al menos dos semanas antes de viajar a áreas donde se ha documentado la transmisión de sarampión.⁸

Debido a la situación epidemiológica del sarampión, al momento de estas recomendaciones, es imperativo poner especial énfasis sobre la correcta vacunación anti-sarampión de todas las personas que viajen, lo que incluye la aplicación de dos dosis de vacuna **después del primer año de vida. Se consideran inmunes los mayores de 50 años.**⁹

Todos los viajeros deben actualizar su vacunación de acuerdo al calendario oficial país.

Vacunas recomendadas

- **Vacuna antineumocócica:** es importante recomendarla para los que presentan indicación por patología crónica, trastorno de la inmunidad, niños menores de 2 años o adultos mayores que viajen.¹⁰
- **Vacuna antimeningocócica:** la indicación será evaluada por el médico teniendo en cuenta factores de riesgo individuales y epidemiológicos (convivencia en claustros, evento de masa) para evitar brotes epidémicos.
Se sugiere antimeningocócica cuadrivalente (ACYW135) para cubrir todas las cepas provenientes de diferentes orígenes.
- **Vacuna de fiebre amarilla NO está recomendada** para aquellos cuyo itinerario se limita a las áreas del oeste de los Andes, incluyendo Lima, Arequipa, Cuzco, Machu Pichu y Camino del Inca ni tampoco en regiones de más de 2300 metros de altitud. La vacuna está recomendada para todos los viajeros mayores de 9 meses de edad que van a áreas con elevaciones menores a 2,300 m en las regiones de Amazonas, Loreto, Madre de Dios, San Martín y Ucayali, Puno, Cusco, Junín, Pasco y Huánuco, y áreas marcadas (Ver mapa Fiebre amarilla en Perú. CDC).¹¹
de las siguientes regiones: extremo norte de Apurímac, extremo norte de Huancavelica, extremo noreste de Ancash, este de La Libertad, norte y este de Cajamarca, norte y noreste de Ayacucho y este de Piura.
- **Vacuna contra la hepatitis A:** está recomendada para todas las personas no vacunadas o que no han tenido hepatitis A y que viajan a Perú, independiente del itinerario o lugar de alojamiento. La exposición ocurre por consumo de alimentos o agua contaminados o por contacto con una persona infectada.
Se sugiere vacunar a los susceptibles con 2 dosis de la vacuna (esquema día 0 y al 6to mes) y a los niños a partir del año de vida.
Se sugiere aplicar una dosis de vacuna antes de viajar. Al regreso se deberá completar el esquema de vacunación.
- **Vacuna contra la hepatitis B:** recomendada para todas las personas no vacunadas que viajan, especialmente los deportistas que podrían estar expuestos a sangre o fluidos corporales, utilización de corto-punzantes o tener contacto sexual no protegido. Los viajeros no vacunados deberán recibir la vacuna contra hepatitis B (esquema día 0, al mes y al 6to mes). Si además, son susceptibles para hepatitis A, se recomienda dar la vacuna combinada antihepatitis A y B.
En caso de no contar con el tiempo adecuado para realizar la inmunización se puede utilizar esquema rápido (0-7-21-días con refuerzo a los 12 meses).
- **Vacuna contra fiebre tifoidea** está recomendada para aquellos viajeros con escasa adherencia a las recomendaciones sobre el consumo de agua y alimentos seguros, estadías prolongadas (más de un mes), sin itinerario fijo, y especialmente si van a visitar las ciudades pequeñas, pueblos o las zonas rurales y casas de amigos o familiares donde la exposición puede ocurrir a través de alimentos o agua contaminados. También a los que no quieren correr riesgos y tener máxima preparación previa. La respuesta de anticuerpos a la vacunación es de alrededor de 70% por lo cual se debe continuar con el consumo adecuado de agua y alimentos. Hay dos formas de presentación de la vacuna disponibles en Latinoamérica:

1) La vacuna inactivada parenteral se aplica en una dosis única intramuscular a partir de los 2 años de edad. La protección dura hasta 3 años.

2) La oral atenuada está aprobada para su uso en niños mayores de 6 años (Ty21a) y adultos, se administra en 4 dosis a días alternos. La vacunación debe completarse, al menos, 7 días antes de la posible exposición, en el caso de la vacuna oral y 14 días en el caso de la vacuna parenteral.¹²

Por otra parte, la vacunación debe completarse, al menos, 7 días antes de la posible exposición, en el caso de la vacuna oral y 14 días en el caso de la vacuna parenteral.¹²

Recomendaciones de vacunación contra la fiebre amarilla en el Perú



<https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2018/infectious-diseases-related-to-travel/yellow-fever-malaria-information-bv->

Prevención de rabia

La profilaxis pre-exposición para rabia debe indicarse en aquellos viajeros que deciden pasar mucho tiempo en el país o recorrer las áreas rurales donde hay mayor exposición a animales silvestres; participar en actividades como ciclismo, campamento, o estar en contacto directo con perros, gatos, murciélagos y otros mamíferos. Por eso, los deportistas de riesgo son los ciclistas de ruta que deberían estar vacunados antes de viajar. Las vacunas de células Vero se administran en 2 dosis los días 0 y 7.¹³

Es importante tener presente que ante cualquier mordedura: “No se debe olvidar el lavado cuidadoso e inmediato de la herida con agua y jabón más la consulta médica urgente para evaluar la profilaxis antibiótica (amoxicilina más ácido clavulánico) y la inmunización antirrábica post-exposición con gammaglobulina antirrábica homóloga y vacunas según corresponda”.

Prevención de diarrea del viajero

Las enfermedades transmitidas por alimentos y agua contaminados son la principal causa de enfermedad en los viajeros por lo que se recomienda cumplir con los siguientes consejos médicos:

- Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente antes de comer y después de utilizar los sanitarios. Si el jabón y agua no están disponibles, utilizar alcohol en gel (con 60% de alcohol).
- Beber sólo agua embotellada rotulada o hervida o bebidas gasificadas. Evitar el agua del grifo y hielo. Usar agua potable hasta para el lavado de dientes.
- Comer frutas peladas y verduras que hayan sido lavadas con agua potable.
- Asegurar que los alimentos (carne, mariscos y verduras) estén completamente cocidos
- Consumir productos lácteos pasteurizados.
- Evitar consumir alimentos comprados a vendedores ambulantes, en puestos callejeros, o de procedencia casera, de dudoso control sanitario (quesos, fiambres, conservas).
- Evitar consumir alimentos cuya manipulación o local de venta no cumpla con las medidas de higiene alimentaria.

El riesgo de diarrea es moderado - alto en Perú, por lo que se recomienda conocer cómo proceder en caso de diarrea del viajero.

Recomendaciones para el tratamiento médico de la diarrea del viajero

- a) Es el médico quien decide si amerita dar pautas de auto-tratamiento en grupos especiales. Ej.: ancianos, niños, condiciones crónicas de salud psíquica o física, etc.
- b) Es fundamental mantener la hidratación: bebiendo abundante líquidos frescos y a sorbos para evitar vómitos, consumir agua mineral, caldos salados, bebidas ricas en sales, té, agua de arroz y sales de rehidratación oral especialmente en pérdidas importantes que requieran intensa reposición.
- c) Indicar la dieta para diarrea aguda: líquidos las primeras 24 horas, arroz, fideos, polenta con poco aceite y queso, gelatina dietética, manzana asada con edulcorante y banana. Por último incorporar carnes blancas asadas, hervidas o al horno.
- d) Si la diarrea no presenta moco, pus o sangre ni se acompaña de fiebre, se sugiere indicar antidiarreicos: loperamida 2 mg (2 comprimidos juntos con la primer deposición diarreica y continuar con 1 comprimido luego de cada deposición, máximo 6 comprimidos/ día).
- e) Si la diarrea está acompañada de fiebre o contiene moco, pus o sangre, no se deben indicar antidiarreicos y debería iniciarse tratamiento antibiótico: ciprofloxacina 500 mg cada 12 horas por 3 a 5 días o azitromicina 500 mg cada 24 horas por 1 a 3 días.
- f) El control y seguimiento clínico garantiza el éxito terapéutico y previene brotes epidémicos.

Consideraciones sobre la diarrea en niños

La diarrea es la patología más frecuente en los niños que viajan, independientemente de la edad. La prevención de la diarrea es fundamental durante el viaje, en especial porque los niños más pequeños, rápidamente pueden deshidratarse. Es por ello que se recomienda:

En caso de diarrea:

- 1) Asegurar una adecuada hidratación y dieta hipofermentativa. En lactantes pequeños, continuar con la lactancia materna.
- 2) En niños lo más importante es la hidratación, no se recomiendan los antidiarreicos y no deben tomar antibióticos por el riesgo de síndrome urémico hemolítico excepto exista indicación médica.

3) En caso de diarrea con sangre, abundante, fiebre o síntomas sistémicos, deshidratación, vómitos, inmunocompromiso o niños pequeños promover la consulta médica con urgencia.

Medidas de prevención:

- 1) Estricto lavado de manos para la preparación de los alimentos.
- 2) Utilizar agua potable tanto para beber como para la preparación de comida y leches de fórmula.
- 3) Lavar chupetes, tetinas y juguetes que hayan caído al piso o hayan sido manipulados por otras personas con agua segura.
- 4) Es importante que los padres lleven comida y agua para las colaciones a fin de evitar adquirir alimentos en lugares poco confiables ante las demandas de los niños.
- 5) Respetar la cadena de frío principalmente para los lácteos.
- 6) Consumir las carnes y los alimentos bien cocidos.

Prevención para exposición a aguas abiertas

El Ministerio de Salud de Perú, a través de su aplicativo “Verano saludable”, informó que en Lima hay 51 playas no aptas para los bañistas. Se tomó en cuenta tres criterios como la calidad del agua, presencia de basura y presencia de servicios higiénicos. Entre las playas no permitidas para los bañistas están: Barranco, Chorrillos, Villa el Salvador, Lurín, Punta Hermosa, Punta Negra, San Bartolo, Santa María del Mar, Pucusana, Ancón, Santa Rosa.¹⁴

Los viajeros que participan en actividades en contacto con agua dulce (remo, nado, etc.) tienen mayor riesgo de adquirir leptospirosis. Esta enfermedad infecciosa es endémica en Perú y es transmitida por el agua contaminada (lagos, ríos, estanques); especialmente después de fuertes lluvias o inundaciones, de una inmersión prolongada, o de tragar agua contaminada.

La vía de infección es a través de abrasiones, cortes en la piel, conjuntivas y otras mucosas. Los humanos pueden infectarse por contacto directo con la orina o fluidos de animales infectados (roedores, perros). La infección indirecta

puede ocurrir por contacto con agua dulce contaminada o suelo húmedo o consumiendo alimentos o agua contaminados. La infección rara vez ocurre a través de mordeduras de animales o el contacto entre humanos. Si bien la enfermedad es frecuentemente asintomática o se manifiesta como un cuadro febril autolimitado, puede desarrollar sepsis y ser potencialmente fatal.

Debido a que no tenemos vacuna comercialmente disponible, se recomiendan las siguientes **medidas de protección:** vestimenta, calzado, lavado de manos y baño post-actividad, desinfección de las superficies contaminadas, cobertura impermeable de heridas o abrasiones, transporte de alimentos en envases a prueba de roedores, evitar el contacto con animales y **quimioprofilaxis con doxiciclina** (200 mg por vía oral, 1 vez por semana), iniciada 1 a 2 días antes y durante el período de exposición. Es un antibiótico eficaz para prevenir la enfermedad clínica y podría considerarse en personas con alto riesgo y exposiciones a corto plazo. Es fundamental estimular la consulta médica precoz ante síntomas sospechosos (síndrome gripal o gastroenteritis 1-3 semanas post-exposición) para el diagnóstico y tratamiento inmediato.

Prevención de Malaria

No se recomienda profilaxis antimalárica en las siguientes áreas: provincia de Lima; ciudades de Arequipa, Ica, Moquegua, Nazca, Puno y Tacna. Las zonas turísticas de las tierras altas (Cuzco, Machu Picchu y el Lago Titicaca); y a lo largo de la costa del Pacífico. (Ver mapa Malaria en Perú. CDC).¹⁵

En caso de visitar zonas de riesgo de malaria como son los departamentos a menos de 2.000m, incluidas las ciudades de Iquitos y Puerto Maldonado y regiones remotas del este de La Libertad y Lambayeque, deberá consultar al especialista en medicina del viajero para proveerle la medicación adecuada (Atovaquone - proguanil en los países donde está disponible, doxiciclina, mefloquina) por ser área de cloroquino resistencia.



Enfermedades transmitidas por insectos y su prevención

Las fechas en que se desarrollarán los juegos coinciden con la época invernal, por lo que la densidad de vectores se estima será muy baja en Lima. Sin embargo, hay que tener presentes las medidas de prevención de picaduras de insectos para reducir el riesgo de transmisión de los **virus Dengue, Zika y Chikungunya**, ya que los mosquitos pueden picar durante el día y la noche, tanto en interiores como en exteriores, y suelen vivir alrededor de edificios en áreas urbanas, dato muy importante en la prevención.

Casos acumulados de dengue en Perú 2019



Actualmente circulan los serotipos DENV 2 y DENV 4.¹⁶

Hasta la semana 10 de 2019, se han notificado 3370 casos de dengue en el Perú y 7 fallecidos. En el 2018, en el mismo periodo se notificaron 1681 casos y la tasa de incidencia acumulada (TIA) fue de 5.25 casos por mil hab. con 4 fallecidos por dengue. Desde la semana 1 a la 10, son 202 distritos que notificaron casos de dengue, 74.7%, en los departamentos de Loreto, Piura, Ayacucho, Madre de Dios, Tumbes y Libertad. (Ver figura: Casos acumulados en Perú)

En Lima hubo 63 casos de dengue acumulados hasta la semana 10, de los cuales 58 casos (92.06%) no tuvo signos de alarma. El distrito más afectado fue Lurigancho con 57 casos (90.48%).¹⁷

Zika

Desde la SE 1 hasta la SE 10 del 2019, se han notificado 275 casos de Zika en el país sin muertes reportadas. El 33.82% de los casos se reportó en el departamento de Piura, teniendo la tasa de incidencia acumulada (TIA) más alta de 4.89 por 100 mil hab. En el 2018 en el mismo periodo, se notificó 432 casos, la TIA fue de 1.35 casos por 100 mil hab., no se notificó muertes por Zika.

Desde la SE 1 a la SE 10 del 2019, 49 distritos reportaron al menos un caso de Zika, concentrados el 67.6% de estos en los departamentos de Piura, Cajamarca y Loreto.

Chikungunya

Hasta la semana 10 del 2019, se notificaron 84 casos de Chikungunya en Perú, sin fallecidos. En el 2018, en el mismo periodo, se notificó 60 casos en la región, la TIA fue de 0.19 casos por 100.000 hab. Asimismo no se notificaron defunciones. Fueron 22 distritos los que reportaron al menos 1 caso de CHIK hasta la semana 10 del 2019, concentrados el 91.7% de éstos en los departamentos de Piura, San Martín y Ucayali.

Estas tres arbovirosis pueden producir un cuadro clínico muy similar durante la fase aguda, dificultando el diagnóstico clínico y el manejo apropiado. Otra dificultad planteada ha sido el diagnóstico serológico, debido a la reacción cruzada entre los anticuerpos IgM/ IgG del virus dengue y el virus Zika, complicando la confirmación por laboratorio y la vigilancia epidemiológica. Con este fin, la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) organizó en el mes de enero del 2016 una reunión con un grupo de expertos clínicos de las Américas a cargo del diagnóstico y manejo de estas enfermedades que todo médico de atención primaria debe conocer.¹⁸

Leishmaniasis

Hasta la semana 10 del 2019, se han notificado 708 casos de leishmaniasis sin fallecidos.

La mayoría, 641 casos (90.54 %) fue leishmaniasis cutánea y 67 casos (9.46%) mucocutánea. Son 279 distritos los que reportaron al menos un caso de esta enfermedad: 51% concentrados en Junín, Ucayali, Pasco y Loreto, y 35% en los departamentos de Cusco, Cajamarca, Madre de Dios y Piura.

Lima notificó 34 casos de leishmaniasis cutánea hasta la semana 10 del 2019.

El control **de los vectores ayuda a reducir o interrumpir la transmisión de la enfermedad** al controlar los flebótomos, especialmente en el contexto doméstico

Medidas de prevención de picaduras de insectos

Las medidas de prevención contra las picaduras de mosquitos y otros insectos son indicadas para disminuir el riesgo de adquirir enfermedades transmitidas por ellos (dengue, fiebre amarilla, malaria, leishmaniasis, rickettsiosis, etc.).

- Seleccionar alojamiento con persianas o aire acondicionado. Colocar insecticidas para deshacerse de los mosquitos en las habitaciones.
- Vestir ropa clara que cubra los brazos y las piernas, especialmente durante la mañana y la tarde, mientras se realicen actividades al aire libre.
- Usar repelente sobre la piel expuesta con DEET o N, N-dietilmetiltoluamida al 25-50% (duración 4 a 6 horas), sobre la ropa y mosquiteros
- Los repelentes en base al DEET han sido aprobados para su uso en los mayores de 2 meses de edad. Se recomienda aplicarlos sobre piel expuesta, evitando las manos, cara y piel no intacta.

- Aplicar primero el protector solar y luego a los 15 minutos el repelente.
- Evitar cosméticos perfumados porque atraen los mosquitos.
- Para los menores de 2 meses de edad se puede usar repelente a base de citronella pero la duración es de 20 a 30 minutos.
- Rociar con permetrina al 3% (se prepara en las farmacias) la ropa y mosquiteros y en las habitaciones (tabletas termo-evaporables con insecticida o espirales).
- Vaciar y limpiar o cubrir cualquier agua estancada que pueda ser criaderos de mosquitos.
- Tomar un baño luego de una jornada con exposición repetida de la piel a los repelentes.

Ante la presencia de fiebre, los medicamentos que contengan aspirina (ácido acetilsalicílico) y otros anti-inflamatorios no esteroides (ibuprofeno) deben evitarse, sugiriéndose el uso de paracetamol.

El reconocimiento precoz y el tratamiento adecuado de casos graves de dengue reducen el riesgo de muerte.

Zika y embarazo

El virus Zika es un riesgo en el Perú por lo que las mujeres embarazadas no deben viajar a áreas de riesgo porque la infección por este virus durante el embarazo puede causar defectos de nacimiento graves. Por otro lado, las parejas que planean el embarazo deben consultar al médico para conocer los riesgos y tomar las medidas preventivas antes de viajar. Todos los viajeros deben seguir los pasos para prevenir picaduras de mosquitos incluso durante 3 semanas después de su regreso aunque no se sienta enfermo, para evitar la propagación del Zika a mosquitos no infectados que pueden contagiar el virus a otras personas. Además deberán usar condones durante y después de su viaje (por 3 meses post-viaje) para prevenir la transmisión sexual de Zika. Si la pareja está embarazada, tendrá que usar condones por el resto del embarazo.

Picaduras de chinches

Actualmente hay un resurgimiento de infestaciones por chinches por todo el mundo, a raíz de los viajes. Se describen en hoteles, dormitorios, equipaje, ropa, vehículos y conglomerado de personas. Si bien no son transmisoras de enfermedades, sus picaduras producen reacciones alérgicas y estrés.

Medidas para evitar o reducir las picaduras de chinches:

- 1- Inspeccionar las instalaciones (dormitorios, camas y muebles contiguos) para detectar la presencia de chinches o rastros de sangre en las sábanas. En caso de ser halladas se recomienda cambiar de hospedaje.
- 2- Mantener maletas cerradas y elevadas del suelo.
- 3- Guardar equipo de artículos personales y ropa (si no están en uso).
- 4- Inspeccionar cuidadosamente los artículos personales y ropas antes de devolverlos a la maleta.
- 5- Tener presente que las ninfas y huevos de chinches pasan desapercibidos.

Medidas de protección del medio ambiente

Prevención de las enfermedades por calor

Entre las medidas de prevención más importantes para reducir el riesgo de quemaduras, deshidratación y otras enfermedades relacionadas al calor hasta el golpe de calor, se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones: reducir la exposición durante las horas pico del día y buscarla sombra en los descansos. Utilizar prendas claras de

protección, sombreros ala ancha o gorro con visera para proteger los ojos, orejas, cara y cuello. Proteger los ojos con gafas de sol con diseño envolvente o con paneles laterales. Se sugiere el uso de crema de protección solar de amplio espectro, con un factor de protección solar (FPS) 15+ (93% de protección UV), en abundancia y cuantas veces la necesite. Advertir que en las grandes altitudes, el riesgo de quemaduras solares es mayor. Si la exposición solar continúa, las cremas deben re-aplicarse cada 2 horas y luego de nadar o transpirar intensamente. Hacer cumplir las recomendaciones médicas sobre la hidratación frecuente, suficiente y adecuada al ambiente, al tipo de viajero y a la actividad física.

- Garantizar la hidratación siempre y especialmente antes, durante y después de la actividad física.
- Beber agua mineral envasada.
- Tener en cuenta la temperatura ambiente para estar bien hidratado.

Es importante educar acerca de la predisposición, detección y prevención del golpe de calor y otras manifestaciones de enfermedades por calor y estimular la consulta inmediata a los médicos ante síntomas de alarma.

Prevención del mal de altura

La ciudad de Lima, está ubicada en la costa del Pacífico en el nivel del mar (161 m.s.n.m) por lo que no representa riesgo de mal de altura. Sin embargo, existe la posibilidad de que los viajeros deseen visitar regiones de altitud (Machu Picchu, Cuzco).

Un estudio reciente de viajeros a Cuzco encontró que tres cuartas partes volaban directamente desde el nivel del mar. La mayoría presentó rápidamente dificultad para respirar al recoger el equipaje y dirigirse a los hoteles locales en las calles montañosas. Casi la mitad de ellos tuvieron síntomas de mal de montaña agudo (cefaleas, náuseas y pérdida de apetito) que comenzaron de 4 a 8 horas después de su llegada. La hipoxemia afectó la calidad del sueño en las primeras noches en Cuzco, incluso en los que estaban bien durante el día. Algunos pueden progresar a formas severas de enfermedad de altura (edema pulmonar y cerebral).¹⁹

Las personas con antecedentes de mal de montaña, enfermedad pulmonar u otra condición de riesgo (enfermedad coronaria, arritmia, asma, etc.) se les indicarán la consulta médica con un especialista para evaluar si existe contraindicación y ofrecer las precauciones específicas.

La aclimatación inadecuada puede generar la enfermedad de la altitud o mal de altura a 2.500 metros o más. Puede manifestarse con síntomas como cefalea, fatiga, pérdida de apetito, náuseas y vómitos dentro de las primeras 2 a 12 h y se resuelve en 24 a 72 h con aclimatación adecuada. Si progresa a letargo, somnolencia, confusión e incoordinación, dificultad para respirar, debilidad y tos requiere atención médica y descenso inmediato.

En general se aconseja:

- Ascender gradualmente si es posible.
- Consultar al médico para evaluar la necesidad del uso de acetazolamida.
- No se debe consumir alcohol.
- En las primeras 48hs evitar el ejercicio intenso.
- Tratar la cefalea con paracetamol o aspirina.

Recordar las medidas principales de prevención: reconocer a los viajeros con riesgo de mal de altura (por antecedentes o enfermedades respiratorias subyacentes), viajar con antelación suficiente para lograr aclimatarse debidamente, conocer los primeros síntomas del mal de altura, nunca dormir a una altitud más alta cuando presenta síntomas y descender ante la persistencia de los mismos.²⁰

Prevención de cinetosis

La cinetosis es provocada por la fijación de la mirada en un lugar fijo, estando en movimiento. Para prevenir los síntomas (palidez, sudoración, náuseas, vómitos): centrar la vista en el horizonte, limitar los movimientos, mantener los ojos cerrados y no leer durante el viaje, tomar medicación (dimenhidrinato 50 mg, 1 comprimido 1 hora antes del viaje y durante el mismo cada 6 h.).

Prevención de la trombosis venosa

Para disminuir el riesgo de trombosis venosa profunda en miembros inferiores durante los viajes en avión hay que evitar la inmovilidad prolongada y la vestimenta ajustada, ejercitar los músculos de la pantorrilla, mantener la hidratación y limitar el alcohol. Los soquetes de descanso podrían ayudar. Los anticoagulantes deben ser indicados por el médico jerarquizando el riesgo individual.

Medidas ante injurias

Heridas: se recomienda el manejo adecuado (limpieza, desinfección y uso racional de antibióticos) con precauciones universales (guantes).

Mordeduras de animales y/o rasguños: el contacto directo con animales puede ocasionar rabia, lesiones graves u otras enfermedades, por lo que no se los debe tocar o alimentar aunque luzcan saludables. Es importante ante cualquier mordedura: "No olvidar el lavado cuidadoso e inmediato de la herida con agua y jabón más la consulta médica urgente para evaluar la profilaxis antibiótica (amoxicilina/clavulánico) y la inmunización antirrábica post-exposición". El tratamiento adecuado de cualquier herida comienza con una inmediata limpieza y desinfección. La evaluación y tratamiento médico inmediatos garantizan una buena evolución.

Accidentes viales: los accidentes automovilísticos son la principal causa de mortalidad por accidentes entre los viajeros, para evitarlos se debe: no beber alcohol, usar el cinturón de seguridad, cumplir las leyes de tránsito local, usar casco al andar en bicicleta y moto, no elegir un autobús sobrecargado, contratar un conductor local perteneciente a una agencia autorizada y evitar conducir de noche.

Violencia: los viajeros pueden ser víctimas de robos u otros delitos.

- Utilizar el medio de transporte oficial o de empresas autorizadas
- Evitar lugares descampados y solitarios
- Cuidar en forma permanente el equipaje y las pertenencias
- No recoger paquetes, equipajes u otros objetos que no le pertenezcan
- Guardar sus documentos y dinero en la caja de seguridad en el hospedaje
- Evitar cambiar dinero en la calle o exponer objetos de valor (cámaras de fotos, filmadoras, celulares, etc.)

Prevención de enfermedades transmitidas sexualmente y por sangre o fluidos corporales

Utilizar preservativo para reducir el riesgo de HIV y otras infecciones (sífilis, gonorrea, etc.). La inmunización de hepatitis B deberá actualizarse ya que esta infección es 100 veces más contagiosa que el VIH. Se recomienda evitar cualquier procedimiento cortopunzante como piercing, tatuajes o acupuntura por el riesgo de adquirir enfermedades transmitidas por la sangre como HIV, y hepatitis B y C, etc. Utilizar un equipo personal de pedicuría (tijeras).

Medidas de higiene personal

- Lavar las manos con agua y jabón o gel antiséptico con alcohol
- Baño corporal diario y cada vez que sea necesario
- Utilizar indumentaria limpia y zapatillas limpias y secas
- No compartir medias ni calzado ni elementos de uso personal (toallas, cepillos, peines)
- Evitar riesgos de micosis manteniendo los pies limpios, secos y calzados (vestuarios)
- No tomar de la misma botella, bidón o sorbetes
- Evitar compartir saliva o exponerse a tosedores por el riesgo de tuberculosis y otras enfermedades respiratorias
- Evitar caminar descalzo, especialmente en las playas donde los animales puedan haber defecado sobre las rocas y transmitir parásitos que ingresan por la piel.

Botiquín sugerido para viajar a Lima

- Medicación que habitualmente toma el viajero (en envase original y con receta médica)
- Protector solar, gafas de sol y gorro
- Antifebriles (paracetamol) y termómetro
- Loperamida y antibióticos según indicación médica (ciprofloxacina/azitromicina) para diarrea del viajero
- Anti náuseoso (metoclopramida)
- Repelente de acción prolongada DEET (N,N-dietilmetiltoluamida) 25%-50% para la piel expuesta
- Permetrinaal 3% para la ropa y mosquiteros dependiendo de la exposición
- Insecticidas (aerosol, termoevaporables, espirales) para la habitación
- Toallas húmedas antibacterianas y sanitizante de manos (alcohol en gel)
- Medicación profiláctica de cinetosis (dimenhidrinato 50 mg) si corresponde
- Set de higiene, desinfección y curación para heridas y trauma
- Antialérgicos según indicación médica
- Antimicóticos (tópicos, orales) según prescripción médica
- Oseltamivir para gripe en los pacientes de riesgo
- Botiquín oftalmológico y lentes de repuesto indicados por especialista si corresponde
- Preservativos

Recordar llevar consigo el pasaporte y el seguro médico de viaje antes de partir

Recomendaciones referidas al vuelo

- Llevar consigo la identificación personal (DNI, pasaporte y credencial)
- Antes del vuelo beber suficiente agua, que ayudará a prevenir la cefalea
- Evitar el consumo excesivo de alimentos y con ello la indigestión y la hipertensión
- Intentar dormir y caminar por el pasillo
- Si el pasajero se siente mal debe avisar al personal de vuelo
- Elementos líquidos (>100ml), gel y aerosol no están permitidos en el embarque
- Están prohibidos los objetos cortos punzantes o contundentes
- Para personas con discapacidades siga las recomendaciones publicadas en la web: http://www.tsa.gov/travelers/airtravel/specialneeds/editorial_1370.shtm#1
- Medicamentos y fórmulas en polvo deben declararse
- Los alimentos y bebidas deben embolsarse adecuadamente

Recomendaciones al regreso del viaje:

Al regreso del viaje, se recomienda consultar al médico especialista en Medicina del Viajero en caso de presentar o haber presentado cualquier manifestación de enfermedad (fiebre, erupción cutánea, gastroenteritis, infección respiratoria, etc.) y referir al profesional el viaje a Lima.

La consulta médica no debe postergarse con automedicaciones o tratamientos empíricos.

Algunos sitios turísticos en Lima

Plaza Mayor Lima: ubicada en el Centro Histórico de Lima y diseñada por Francisco Pizarro en 1536. En su perímetro se encuentra el Palacio de Gobierno, la Municipalidad Metropolitana de Lima, la Catedral, el Palacio Arzobispal, la Casa del Oidor y el edificio del Club de la Unión. En la parte central se destaca una pileta de bronce del siglo XVII.



Iglesia y Convento de Santo Domingo: ubicada en Jr. Ancash cuadra 3. Es uno de los complejos religiosos más extensos de Lima. Fue construido en la segunda mitad del siglo XVI. En su fachada se combinan los estilos barroco, mudéjar y manierista. El claustro posee notables detalles arquitectónicos.

Casa de la Gastronomía Peruana: ubicada en Jirón Conde de Superunda N° 170.



El museo ofrece un recorrido de 500 años de historia gastronómica y mestizaje de sabores. Ubicado en la casa del antiguo Palacio de Correos de Lima, cuenta con cuatro ambientes: la Sala Permanente, la Sala Temporal, la Sala de Audiovisuales y la Sala del Pisco, dedicada a la bebida de bandera. Asimismo, este museo muestra la historia de la preparación de varios platos peruanos.

Lima es considerada la capital gastronómica, por la diversidad de productos y técnicas de cocción con varios estilos culinarios: criollo (potajes de la colonia, mezcla de sabores peruanos y españoles), chifa (fusión de la comida china y peruana), internacional, novoandino (recetas modernas con insumos y técnicas tradicionales andinas), nikkei (fusión japonesa y peruana), marina (pescados y mariscos), pachamanca (plato típico con diversas carnes y productos andinos cocidos al calor de piedras precalentadas en un horno bajo la tierra), vegetariano y orgánico. El pisco es una bebida típica ofrecida en bares y bodegas tradicionales.

Excursiones desde Lima

Ciudad del Caral: ubicado en el valle de Supe, a 200 km al norte de Lima. Es cuna de la civilización más antigua de América (5. 000 años), con gran complejidad arquitectónica en sus pirámides y vestigios de elevado desarrollo cultural de la población.



una edificación militar siglo XVIII en la bahía del los gobiernos de los virreyes Manso de Velasco y Manuel Junyent, para defender el ataques de piratas y



Fortaleza del Real Felipe: es construida en el Callao, durante José Antonio de Amat y puerto contra los corsarios.

Pachacámac es un sitio arqueológico ubicado en la margen derecha del río Lurín, muy cerca del Océano Pacífico y frente a un grupo de islas homónimas. Se halla en el distrito de Lurín, de la provincia de Lima, en el Perú.



Contaba con un oráculo pre hispano construido básicamente con ladrillos de adobe, que a la par que el Cuzco en la sierra, se localiza en la costa el principal lugar el culto al dios Pachacámac, al que se le atribuía la creación del universo y de todo lo que este contiene.

Crucero a cuatro islas y nado con lobos marinos: llega a El Camotal, San Lorenzo y las islas Palomino (grupo de 12 islas ubicadas frente al puerto del Callao). Albergan una numerosa población de lobos marinos y aves marinas, por lo cual se ha convertido en zona turística.



Lunahuaná: es una localidad en el sur de Lima, Perú. Es capital del distrito de Lunahuana en la provincia de Cañete, departamento de Lima. Se encuentra a 183 km de la ciudad de Lima.



Lunahuaná es conocida por la producción de pisco y vino, por sus potajes preparados por camarones de río y como lugar para la práctica de deportes de aventura.

Viaje a la altura: se ofrecen paquetes turísticos de 8 días guiados. Se visita Cusco, el Valle Sagrado, Machu Picchu, una de las Nuevas 7 Maravillas del Mundo, Puno y el Lago Titicaca. Incluye alojamiento de 3 estrellas, visitas guiadas, comidas según itinerario y recogida en el hotel en Lima.



Los médicos deben conocer el itinerario turístico de los viajeros a los juegos para poder asesorar adecuadamente.

Villa Panamericana

Está ubicada en el distrito de Villa El Salvador, a 30km de Lima. Es un complejo habitacional y deportivo de 20.000m², con servicios para 9500 usuarios.



Cuenta con alojamiento para atletas, entrenadores y oficiales, un bosque de 19hectáreas y campos deportivos; que será destinado, al finalizar los juegos, a viviendas para familias.

Sedes Deportivas de los Juegos Panamericanos

Panamericanos



Las sedes principales serán: la Villa Deportiva Nacional, el Parque Panamericano Villa María del Triunfo, la Villa Deportiva del Callao y el Complejo Panamericano Costa Verde.

Además habrá sedes complementarias en la ciudad y sus alrededores y otras más alejadas al Norte y al Sur de Lima.

Villa Deportiva Nacional

Esta sede es, junto con el Estadio Nacional, uno de los principales recintos deportivos de Perú. Se encuentra ubicada en el distrito de San Luis, en la ciudad de Lima.



Las nuevas obras comprenden: el Estadio Atlético, el Centro Acuático, el polideportivo con tribunas retráctiles, la ampliación y techado del velódromo, pistas de bowling, las oficinas de administración y cómputo, áreas exteriores y estacionamiento subterráneo.

En esta sede se llevarán a cabo las competencias de atletismo, natación, nado sincronizado, saltos, handball, pesas, esgrima, ciclismo de pista, bádminton, bowling, squash, patinaje artístico y judo. Asimismo, los para-deportes: atletismo, natación, levantamiento de

pesas, bádminton, tenis de mesa, ciclismo de pista, quad rugby, golbol y boccia.

Villa Deportiva Regional del Callao

El centro deportivo, ex parque zonal Yahuar Huaca, tiene una superficie de 180.000 m² y está ubicado en el distrito de Bellavista, en la Provincia Constitucional del Callao. Posee el estadio, el coliseo y los campos de tenis, fútbol, raquetball, béisbol y softbol.



Sus instalaciones serán utilizadas para fútbol, boxeo, lucha, judo, karate, taekwondo y béisbol en estos juegos.

El Coliseo “Miguel Grau” recibirá las disciplinas de lucha (greco-romana, libre) y boxeo durante los Juegos Panamericanos y será sede de golbol en los Juegos Parapanamericanos.



El nuevo **Polideportivo del Callao**, tendrá en su infraestructura conceptos típicos de la cultura chalaca, diseñado con las formas del primer puerto, las casonas antiguas y las olas del mar de la zona.

Tiene una capacidad para 6.100 personas, será sede de los torneos de voleibol, taekwondo y de voleibol sentado, fútbol 7, judo y taekwondo

en los Parapanamericanos.

Parque Nacional Costa Verde y Complejo Malecón San Isidro

El Circuito de Playas de la Costa Verde, conocido como “Costa Verde” recorre la parte sur central del litoral limeño uniendo los distritos del Callao, San Miguel, Magdalena, San Isidro, Miraflores, Barranco y Chorillos.



Se caracteriza por ser la única vía de gran velocidad que se encuentra debajo del barranco y adyacente a la orilla del Océano Pacífico y facilita el acceso a las playas.

Se ganó terreno al mar con relleno extraído de la construcción de la primera vía expresa de Lima y se modificará un sector de la Costa Verde para usarlo como infraestructura de los Panamericanos y conectar la parte baja del malecón y la parte alta de la Costa Verde.

El polideportivo de San Isidro será remodelado para que sea sedes para gimnasia, ciclismo BMX, vóley playa, skateboarding y patinaje rápido.

Vía Expresa

El paseo de la República, denominado “Vía expresa o Zanjón”, es una de las principales avenidas de la ciudad de Lima.



Se extiende de norte a sur en los distritos de Lima, Lince, La Victoria, San Isidro, Surquillo, Miraflores y Barranco a lo largo de 66 cuadras. Sede de ciclismo de ruta en los Parapanamericanos.

Complejo Deportivo Villa María del Triunfo

El Parque Panamericano está ubicado en el distrito de Villa María del Triunfo en Lima.



El centro deportivo de 54.000 m² cuenta con una pista atlética sintética y otras instalaciones que serán usadas en hockey, rugby seven, béisbol, softbol, paleta frontón, pelota vasca, patín, waterpolo y tiro con arco. Aquí se desarrollarán fútbol 5 y fútbol 7 en los Juegos Parapanamericanos.

Se construirán un campo de béisbol, dos campos de hockey, rugby seven, softbol; 4 módulos de pelota vasca, y un centro para waterpolo. El tiro con arco utilizará el campo de atletismo.

Coliseo Eduardo Dibós

El Coliseo es un recinto techado multiusos de la ciudad de Lima. Se ubica en la intersección de las Avenidas Angamos y Aviación en el distrito de San Borja.



En el local se dan actividades deportivas como voleibol y baloncesto. Tiene una capacidad para 4900 espectadores sentados.

Es la sede principal de la Federación Peruana de baloncesto y será la sede para básquet sobre silla de ruedas en los Juegos Parapanamericanos Lima 2019.

Jockey Club

Es un club hípico que cuenta con el Hipódromo de Monterrico, el más importante del Perú. Está ubicado en el distrito de Santiago de Surco.

El Club posibilita la práctica de aeróbicos, aquaeróbicos, steps, nado sincronizado, así como la participación en academias deportivas con profesores especialistas en todos los deportes.

Dispone de 21 canchas de tenis (arcilla y cemento), por lo que será la sede de tenis sobre silla de ruedas para los Parapanamericanos.

Otros escenarios en Lima y sus alrededores serán: Estadio Nacional

SLAMVI

*Sociedad Latinoamericana
de Medicina del Viajero*

Es un estadio multiusos ubicado en el barrio de Santa Beatriz, en el distrito de Lima.



Tiene una capacidad máxima para 50.000 espectadores y servirá para las ceremonias de Apertura y Clausura de los Juegos Panamericanos y Parapanamericanos.

Muchas personas lo denominan "El Coloso de José Díaz", debido a la calle colindante que lleva el nombre del militar argentino, quien perteneció al ejército de los Andes.

Polideportivo Villa El Salvador

El predio está ubicado muy cerca de la Villa Panamericana, en el distrito Villa El Salvador.



Será sede de gimnasia, voleibol, básquetbol, handball, futsal, esgrima, bádminton, lucha, karate, tenis de mesa.

Cuenta con una superficie de 18.700m² con un sector para competencias con capacidad para 6.100 espectadores y otro para calentamiento y entrenamiento.

Estadio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos



Fue inaugurado en 1951 conmemorando los 400 años de la fundación de la Universidad de San Marcos. Recientemente ha sido acondicionado con una capacidad para 33.000 personas y será sede de fútbol en los Juegos Panamericanos.

Centro de Convenciones de Lima 27 de Enero

Está situado en el centro de la ciudad, a 5 minutos de la Villa Deportiva Nacional. Cuenta con gran capacidad (18 salas y 4 pisos de auditorio) y albergará alrededor de 10.000 mil personas.

Será el Centro Internacional de Prensa y tendrá un pabellón para esgrima durante los Juegos.

Escuela de Equitación del Ejército La Molina o Club Hípico Militar de Equitación

Es una escuela ecuestre de Lima, que será utilizada para las competencias de equitación.

Base aérea Las Palmas

Es una base perteneciente a la Fuerza Aérea del Perú y cuenta con un polígono con canchas de tiro con escopeta en modalidades de Skeet y Fosa Olímpica.

Escuela Militar de Chorrillos

Es la institución de educación superior, ubicada en el distrito de Chorrillos, que entrena y prepara a los oficiales del ejército peruano. Será sede de pentatlón moderno.

Coliseo Mariscal Cáceres

Es un recinto multipropósito ubicado en Chorrillos, con capacidad para 7.000 personas. Allí se competirá en levantamiento de pesas y fisicoculturismo.

Playa Agua Dulce- Chorrillos



Se encuentra en el circuito de playas de la Costa Verde, siendo la más concurrida a pesar de ser una de las más contaminadas. Allí se llevarán a cabo competencias de triatlón.

Morro Solar Chorrillos

Es un conjunto de cerros del distrito de Chorrillos, al sur de la ciudad de Lima, frente al mar. Será sede del ciclismo de montaña.

Lima Golf Club

Es una asociación civil ubicada en el distrito de San Isidro, dentro de la ciudad de Lima. Es uno de los más exclusivos y tradicionales clubes de golf del Perú.

Club LawnTennis

Es un club social y deportivo y el segundo más antiguo de América (1884). Está ubicado en el distrito de Jesús María de la ciudad de Lima. Es la sede de Copa Davis del Perú.

Parque Kennedy

El Parque Central de Miraflores es un parque ubicado en el distrito de Miraflores, en Lima. Tiene una superficie de 22.000m² y se divide en el Parque 7 de Junio y el Parque Kennedy.

En el Parque Kennedy se realizarán las competencias de maratón y marcha.

Otras Sedes ubicadas al Sur de Lima

Laguna Bujama



Está ubicada en el distrito de Mala, provincia de Cañete, a 100km al sur de Lima con altitud a nivel del mar. Será utilizada para esquí acuático y natación de aguas abiertas en los Juegos Panamericanos.

Puntas Rocas

Es una playa ubicada en el distrito de Punta Negra, a 56km al sur de Lima, en la que se encuentra el Complejo Deportivo del Surf Playa Punta Rocas- Punta Negra. Es el centro de entrenamiento del surf con capacidad para 2.000 personas.

Bahía de Paracas- Yacht Club Peruano



La sede de las competiciones de vela en los Juegos, está situado en la ciudad de Paracas (en quechua: lluvia de arena). Es capital del distrito homónimo, en la provincia de Pisco, dentro del departamento de Ica.

Se encuentra en la costa este de la Bahía y a 261km al sur de Lima. Su clima es templado (temperatura promedio 22°C) y mayormente soleado. Se caracteriza por ser un territorio con

fuertes corrientes de aire y arena (de 25 km/h a 60 km/h), conocidas como paracas, y es una Reserva Nacional por la gran diversidad de fauna y flora.

Río Cañete- Lunahuaná

Lunahuaná es una localidad en el sur de Lima, a 183km de la ciudad, en la provincia de Cañete, a una altitud de 479 m.s.n.m. Será escenario de las competencias de canotaje slalom, en el río Cañete. Sus recursos hídricos provienen de los aportes de la lluvia, derivados de lagunas y deshielo.

Otra sede ubicada al norte de LIMA Huacho



Huacho es una ciudad en la costa central del Perú, capital de la provincia de Huaura y sede regional del departamento de Lima, ubicada en una bahía formada por el océano Pacífico a 148 km al norte de la ciudad de Lima, próxima a la desembocadura del río Huaura.

Es una laguna de agua salada o ligeramente salobre, separada del mar por un cordón de arena, pero en comunicación con el mar por uno

o más puntos.

Bibliografía

1. Página Oficial de los Juegos.Lima 2019: Juegos Panamericanos y Parapanamericanos. Recuperado de <https://www.lima2019.pe/>
2. Aranguiz, L. (2019, Enero 10). Juegos Panamericanos. El deporte argentino ya empezó a palpar Lima 2019 con más sueños que en 2015. Clarín.com/Deportes/Polideportivo/ Recuperado de https://www.clarin.com/deportes/polideportivo/deporte-argentino-empezo-palpar-lima-2019-suenos-2015_0_NTU_RyElp.html
3. Acerca de los Juegos Parapanamericanos. Recuperado de <https://www.lima2019.pe/parapanamericanos>
4. Nóboli, M. (2017, Dic. 29). Juegos Panamericanos: se confirmaron los 17 deportes para Lima 2019. Recuperado de <http://www.paradeportes.com/juegos-parapanamericanos-se-confirmaron-los-17-deportes-lima-2019/>
5. Sedes Juegos Parapanamericanos Lima 2019. Recuperado de <https://www.lima2019.pe/sedes>
6. Centersfor Disease Control and prevention. (Page last reviewed: 2019. March 19). Health Information for Travelers to Peru Clinician View. Recuperado de <https://wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/clinician/none/peru>
7. Comisión de la Promoción de Perú para la exportación y el Turismo - PromPerú(2019, Enero 2) Ingreso al Perú-Requisitos para Ingresar a Perú. PerúTravel. Recuperado de <https://www.peru.travel/es-es/planifica-tu-viaje/ingreso-a-peru.aspx>
8. Organización Panamericana de la Salud • www.paho.org• © OPS/OMS, 2018 Actualización Epidemiológica Sarampión 18 de enero de 2019. https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14919:18-january-2019-measles-epidemiological-update&Itemid=42346&lang=es
9. Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades. Vigilancia, Prevención y Control de Sarampión. (Página revisada 2019, Abril 09). https://www.dge.gob.pe/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=566
10. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Vacunación contra neumococo. Estrategia Argentina 2017-2018. Boletín publicado en http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000947cnt-Lineamientos_neumo_adultos_WEB.pdf
11. CDC Traveler´s Health website. (2018, August). [MAP 2 -23. Yellow fever vaccine recommendations in Peru]. This map is an updated version of the 2010 map created by the Informal WHO Working Group on the Geographic Risk of Yellow Fever. Recuperado el 09 de Abril, 2019, de: https://www.cdc.gov/travel-static/yellowbook/2018/map_3-36.pdf
12. Comité Asesor de Vacunas de la AEP. Manual de vacunas en línea de la AEP. Cap. 25 Fiebre tifoidea. Actualizado en agosto de 2018. <https://vacunasaep.org/documentos/manual/cap-25>
13. Ministerio de salud de la Nación. Guía para la prevención, vigilancia y control de la rabia en Argentina. Junio 2018. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001234cnt-2018-12_guia-rabia.pdf
14. Arias Schreibe L. (2018, Dic.14). Redacción Publímetro. Verano 2019: 51 playas no están aptas para bañistas en Lima. Recuperado de

<https://publimetro.pe/actualidad/noticia-verano-2019-51-playas-no-aptas-banistas-lima-video-nndc-91118>

<http://veranosaludable.minsa.gob.pe/>

15. CDC Traveler's Health website. (2018, August). [MAP2 -2 4. Malaria in Peru].

Recuperado el 09 de Abril, 2019, de: https://www.cdc.gov/travel-static/yellowbook/2018/map_3-37.pdf

16. Organización Panamericana de la Salud • www.paho.org • © OPS/OMS, 2019
Actualización Epidemiológica Dengue 22 de febrero de 2019.

https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=dengue-2158&alias=47785-22-de-febrero-de-2019-dengue-actualizacion-epidemiologica-1&Itemid=270&lang=en

17. Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades – MINSA. (2019, Marzo 10). Sala de situación de salud Perú hasta la SE 10 -2019.

https://www.dge.gob.pe/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=14&Itemid=154

18. Organización Panamericana de la Salud. (2016). Instrumento para el diagnóstico y la atención a pacientes con sospecha de arbovirosis. Recuperado de

http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/31448/9789275319369_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y

19. Mark J. Sotir, Alan J. Magill. (Pág. última revisión 2017, Junio 13). Peru: Cusco, Machu Picchu, &OtherRegions. Recuperado de

<https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2018/select-destinations/peru-cusco-machu-picchu-and-other-regions>

20. Peter H. Hackett, David R. Shlim. (Page last reviewed: June 13, 2017). Altitude Illness. Recuperado de <https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2018/the-pre-travel-consultation/altitude-illness>