

¿Cómo reanudamos los viajes internacionales durante la pandemia de la COVID-19?

Serie | COVID-19 y estrategia de respuesta

ISGlobal Instituto de Salud Global
Barcelona

CLÍNIC
BARCELONA
Hospital Universitari

Autoría: Natalia Rodríguez-Valero y José Muñoz*

[Este documento forma parte de una serie de notas de debate que abordan preguntas fundamentales sobre la crisis de la COVID-19 y las estrategias de respuesta. Los trabajos han sido elaborados sobre la base de la mejor información científica disponible y pueden ser actualizados a medida que esta evolucione.]

10 de junio de 2020

Foto de portada: Ross Parmlly / Unsplash

La epidemia de COVID-19 ha tenido un impacto enorme sobre el transporte y la conectividad global. Con el fin de contener la propagación del virus, muchos países han cerrado fronteras y restringido la movilidad de las personas al interior del país. Esto ha resultado en una **drástica reducción en el número de vuelos a nivel global** (más del 90% durante el mes de abril).

A medida que la situación de salud pública en cada país lo permita, la actividad económica se irá reactivando y, con ello, el transporte internacional de pasajeros. Por eso, es importante definir e implementar desde ahora una **serie de medidas que garanticen la salud de las personas**, tanto las que viajan como las que trabajan en el transporte, con especial consideración para las poblaciones más vulnerables a la enfermedad.

Es importante recordar que, independientemente de la situación de la COVID-19, siempre conviene proporcionar un consejo al viajero específico y seguir una serie de recomendaciones sanitarias y preventivas que incluyen vacunación, sobre todo si se viaja a **destinos de mayor riesgo sanitario, como aquellos con elevado riesgo de malaria, dengue u otras enfermedades tropicales**.

En este documento ofrecemos **recomendaciones para proteger la salud de los viajeros antes, durante y después del viaje** ●

* Natalia Rodríguez es Medical Research Fellow de ISGlobal y médica del Servicio de Salud Internacional y Medicina Tropical del Hospital Clínic de Barcelona. José Muñoz es Associate Research Professor de ISGlobal y Jefe del Servicio de Salud Internacional del Hospital Clínic de Barcelona.

Gráfico 1. Pasos a tener en cuenta desde que se planea un viaje hasta la vuelta a casa.



1. Antes del viaje

“Antes de emprender un viaje internacional, se recomienda concertar una visita telemática con un centro médico que disponga de un servicio de salud internacional o de atención a los viajeros.”

1.1. ¿Visita telemática o presencial?

Antes de emprender un viaje internacional, se recomienda concertar **una visita telemática con un centro médico** que disponga de un servicio de salud internacional o de atención a los viajeros. La persona que viaja recibirá así consejos para que su viaje resulte más seguro. También debería ser posible la prescripción de medicamentos a distancia.

Si al viajero se le prescriben vacunas tendrá que acudir necesariamente a la consulta de forma presencial. En ese caso, se le visitará con todas las medidas de seguridad, tanto para el paciente como para el personal sanitario (mascarilla, lavado de manos, etc.). **Solo los viajeros que necesiten ser vacunados o que tengan problemas con la teleconsulta deberían ser visitados presencialmente.**

Recuadro 1. ¿Qué vacunas hay que tener en cuenta durante la pandemia de la COVID-19?

- 1. Gripe estacional.** Dado que la COVID-19 es una enfermedad fundamentalmente respiratoria, es recomendable vacunar a los viajeros en época de gripe. El motivo es doble: se evita que una gripe se confunda con la COVID-19 y se evita también que se produzcan coinfecciones, que son más peligrosas, sobre todo para pacientes vulnerables.
- 2. Neumococo o haemophilus** son dos ejemplos de vacunas para enfermedades respiratorias muy recomendables en pacientes crónicos o de riesgo.
- 3. SARS-CoV-2.** De momento no existe una vacuna para la COVID-19, aunque se está trabajando en ella por parte de diferentes laboratorios y se han iniciado ensayos de seguridad en humanos.

“Las mascarillas, el lavado de manos y la etiqueta respiratoria son medidas preventivas para reducir la incidencia de las enfermedades respiratorias.”

1.2 Seguros de viaje

Es importante **viajar con un seguro que cubra la COVID-19** y asegurarse también de que la póliza cubre los **gastos de repatriación**.

1.3 No viajar si existe algún síntoma

Si el viajero presenta algún síntoma sospechoso de COVID-19 **en ningún caso** debe viajar. Ha de contactar inmediatamente con algún servicio médico. Si los síntomas se presentan durante el viaje o a la vuelta, también ha de ponerse en contacto con un servicio médico.

1.4 Medidas de prevención

1.4.1 La mascarilla

La **transmisión del virus SARS-CoV-2 ocurre principalmente a través de gotas respiratorias que contienen el virus**. Estas gotas suelen ser grandes y viajan una distancia corta de no más de dos metros. La transmisión por aerosoles (en cuyo caso el virus es capaz de permanecer suspendido en el aire durante cierto tiempo y recorrer mayor distancia) no se ha demostrado fuera del contexto hospitalario.

Recuadro 2. ¿Qué mascarilla escoger?

Tipo de mascarilla	Tipo de protección	¿Me protege a mí?	¿Protege a los demás?	Recomendación
De tela o higiénica	Protege de gotas (gripe o COVID-19)	Sí, pero si se asocia a otras medidas como lavarse las manos y el distanciamiento físico	Ofrece cierta protección: puede bloquear un 50-80% de partículas según el material	Apta para nivel comunitario
Quirúrgica	Protege de gotas	Sí, pero si se asocia a otras medidas como lavarse las manos y el distanciamiento físico	Ofrece cierta protección: puede bloquear hasta un 90% de partículas según el material	Apta para nivel comunitario
FFP2	Protege de aerosoles (rinovirus, tuberculosis)	Sí	Sí	Recomendadas sobre todo para viajeros con enfermedades de riesgo, siempre y cuando no se amenace la provisión en los hospitales
FFP3	Protege de aerosoles	Sí	Sí	Es utilizada en el ámbito sanitario. Se podría recomendar para viajeros con alto riesgo

En general, las mascarillas son de **un solo uso** pero algunos tipos de FFP2 y FFP3 se pueden reutilizar si vienen marcadas con una R.

Dada la escasez actual de mascarillas, existen algunas **técnicas de esterilización**, como el calor seco o el vapor de agua, **recomendables solo si no son posibles otras opciones**. Las mascari-

llas de tela deberían lavarse a alta temperatura (un mínimo de 60°C).

En cuanto a **las válvulas de exhalación**, son peligrosas porque pueden expeler el virus al exterior y contagiar. Si se usa mascarillas con estas válvulas, se ha de hacer **con una mascarilla quirúrgica por encima**.

Recuadro 3. Consejos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para usar correctamente la mascarilla

- Asegurarse de que cubre la boca y la nariz y ajustarla de manera firme para reducir al mínimo la separación entre la mascarilla y la cara.
- Evitar tocar la mascarilla cuando se lleva puesta.
- En el momento de sacársela, no tocarla por delante, sino por la cinta de atrás. Una vez se ha sacado, hay que lavarse las manos.
- Si la mascarilla está húmeda, debe sustituirse por otra limpia y seca.

1.4.2 Otras medidas

• **Los guantes.** En general, no están recomendados dado que inducen una falsa seguridad y pueden provocar contaminaciones cruzadas. **Es mejor lavarse las manos.**

• **Lavado de manos.** Esta sí es una medida preventiva que **ha demostrado ser útil** para reducir la incidencia de las enfermedades respiratorias. Se lleva a cabo de una manera específica con agua y jabón (especialmente si las manos están visiblemente sucias) o **con soluciones hidroalcohólicas**. Estas soluciones deben contener **al menos un 60% de alcohol**. También es conveniente **desinfectar frecuentemente objetos y superficies**.

• **Etiqueta respiratoria o cough etiquette.** Son medidas adicionales de educación higiénica para evitar la transmisión de la mayoría de infecciones respiratorias. Incluyen:

- Al toser o estornudar, taparse la boca y la nariz con pañuelos desechables o con la cara interna del codo, y lavarse las manos en seguida.
- Evitar compartir comida, utensilios u otros objetos sin limpiarlos adecuadamente.
- Evitar tocarse la cara (sobre todo los ojos, la nariz y la boca) con las manos no lavadas.

Recuadro 4. ¿Qué llevar en el botiquín de viaje?

Además de las recomendaciones básicas para viajar:

- Mascarillas
- Solución hidroalcohólica
- Termómetro

1.5 ¿Ya se puede viajar? ¿Cuál es la normativa del país de destino?

Aunque a fecha de hoy no hay un protocolo internacional definido y aprobado, es posible que algunos países o compañías aéreas establezcan medidas especiales para viajes internacionales en el contexto de la pandemia de COVID-19. Se han discutido varias opciones, entre las cuales se incluyen:

• **Cuarentenas a la llegada** incluso si no se presentan síntomas. Esta opción podría ser poco compatible con viajes de corta duración, incluyendo viajes turísticos y algunos viajes de negocios.

• **Pasaporte inmunitario**, que consistiría en la identificación de anticuerpos específicos o serología contra el SARS-CoV-2, como método potencial para identificar aquellos viajeros que ya han pasado la enfermedad y por tanto estarían protegidos. Sin embargo, a día de hoy existen

varias incógnitas que a nuestro parecer no permiten su implementación, como la ausencia de evidencia de que la presencia de anticuerpos proteja de nuevas infecciones, entre otras limitaciones científicas y éticas (*ver el documento n° 9 de la colección COVID-19 y estrategia de respuesta: ¿Es el pasaporte de inmunidad una opción adecuada para la estrategia de desconfinamiento?*).

• **Certificado de PCR en las 48-72 horas previas**, que prueba que la persona se ha sometido a una técnica de PCR dos o tres días antes y se ha descartado una infección activa por SARS-CoV-2. Este certificado debería ser emitido por centros especialmente acreditados para ello y mediante técnicas de PCR, dado que los tests de diagnóstico rápido aún no han mostrado suficiente fiabilidad. Esta opción, aunque no eliminaría por completo el riesgo de infección en un viajero, reduciría el riesgo de contagio de forma destacable, espe-

cialmente si se usan las otras medidas de protección. Para garantizar la aplicación práctica de esta medida se deben tener en cuenta los aspectos logísticos, de validación y de coste que representaría para aquellos países con un elevado índice de movilidad internacional, como el nuestro. Dependiendo de la viabilidad, esta medida podría considerarse solo para visitantes de países que presenten una elevada transmisión comunitaria de SARS-CoV-2 en el momento del viaje, o para aquellos con escasos datos epidemiológicos, en los que la evaluación del riesgo no es viable.

La [web del Ministerio de Asuntos Exteriores español](#) informa de las últimas novedades y requisitos que exige cada país a los viajeros. También se puede consultar la página de la [International Air Travel Association \(IATA\)](#). Los servicios de atención al viajero de hospitales de referencia cuentan asimismo con esa información, aunque es responsabilidad del viajero estar al día de los requisitos. Además, dadas las circunstancias, los países pueden exigir ciertos **requerimientos de última hora**.

1.6 Qué hay que tener en cuenta según el tipo de viaje

- **Viaje de negocios.** Es importante realizar una **consulta previa** antes de cualquier viaje de negocios para minimizar los posibles riesgos relacionados con el SARS-CoV-2. Servicios como el de Atención al Viajero del Hospital Clínic de Barcelona tienen firmados convenios con diferentes empresas para facilitar estas consultas. Además, se recomienda que las empresas contraten **un seguro de viaje** para sus empleados en caso de que ocurra cualquier incidencia.

- **Visitas a familiares o amigos.** Ahora más que nunca es necesario visitar un centro de salud internacional para conocer cuál es la **situación de la COVID-19 en el país al que se viaja y cómo se han visto influidos el resto de riesgos sanitarios** (malaria o dengue, por ejemplo).

- **Viajes de cooperación y ayuda humanitaria.** Hay que asegurarse de que la ONG u organización para la que se va a trabajar tiene establecidos **protocolos específicos de prevención** de la COVID-19, así como de **cuidados y evacuación** en caso de que sean necesarios. También hay que evaluar si las condiciones físicas y psicológicas del cooperante son las adecuadas para poder ayudar en un brote de estas características.

Quienes viajen a **áreas de riesgo de malaria** tienen que asegurarse de que van a poder llevar a cabo correctamente la profilaxis para la malaria. Asimismo, las personas que viajen a zonas de riesgo de **Lassa o ébola** tienen que seguir a su regreso los protocolos y cuarentenas específicos.

1.7 Personas vulnerables y con enfermedades crónicas

- Los viajeros que necesitan medicación crónica han de asegurarse de **llevar la suficiente por si surge un imprevisto** o se retrasa el regreso.

- **Algunas personas con hipertensión, diabetes y obesidad** corren el riesgo de desarrollar la COVID-19 de forma más grave. En caso de viajar necesitan un seguro que cubra la COVID-19 y conocer de antemano el tipo de infraestructuras sanitarias de las que dispone el destino.

- **Personas inmunodeprimidas.** No se ha visto un aumento del riesgo de la COVID-19 en este grupo de personas, pero su pronóstico sí podría ser peor una vez han contraído el coronavirus. Si estas personas viajan, se les recomienda las mismas medidas que al resto de la población, haciendo especial hincapié en la mascarilla, que les protegerá no solo del SARS-CoV-2 sino de otros patógenos que podrían afectarles. Si pueden, deberían usar mascarillas de tipo FFP2 o FFP3, preferiblemente sin válvula de exhalación o con una mascarilla quirúrgica por encima de esta válvula. Es clave evitar aglomeraciones, y si es posible mantener contacto con los médicos habituales en caso de imprevistos de salud.

- **Embarazadas.** No se ha descrito que las mujeres embarazadas corran más riesgo que la población general frente a la COVID-19, pero son una población vulnerable. En el caso que una persona embarazada desee realizar un viaje internacional, se recomienda que consulte con un centro al viajero específico, dado que además de la COVID-19 existen otros riesgos como la malaria o el zika, y el acceso a los sistemas de salud de algunos países puede estar afectado por la pandemia.

- **Personas mayores.** Atendiendo a las cifras de mortalidad de la COVID-19, son las más vulnerables al virus, incluso si están sanas. Deben extremar las precauciones para evitar el contagio, especialmente si tienen más de 60 años ●

2. En el aeropuerto

“Según la IATA, en la mayoría de compañías modernas el aire de cabina pasa por filtros microbianos HEPA similares a los de los quirófanos. Por lo tanto, en cabina el riesgo de infección no es alto.”

El operador aeroportuario AENA recomienda:

- Mantener la distancia de seguridad y usar mascarilla **en las colas** (por ejemplo, en la de seguridad).
- **No llegar con más de 90 minutos de antelación** a la hora prevista del vuelo.
- **Evitar aglomeraciones** dentro del aeropuerto.
- **Revisar los horarios** de los vuelos, porque pueden verse afectados.

- Tener en cuenta que es probable que se limite el acceso a los aeropuertos solo a los viajeros, es decir, que **no podrán ir acompañados**.

Además, es posible que algunos aeropuertos internacionales lleven a cabo **chequeos extra** y pidan medidas de seguridad, como controles frecuentes de temperatura o algún tipo de “desinfección” de los viajeros. Hay que estar preparado para esperas más largas y eventualidades ●

3. En el avión

Mientras dura el trayecto en avión es importante tener en cuenta lo siguiente:

- El uso de **mascarilla** es obligatorio en muchas compañías, si no en todas.
- Se recomienda usar **geles antibacterianos y lavarse las manos** a menudo.
- Es importante **beber agua suficiente** para mantener hidratadas las mucosas, ya que el ambiente del interior de un avión es seco.
- El aire de cabina o es 100% fresco o recircula de un 10 a un 30%. Según la IATA, en la mayoría de compañías modernas **este aire pasa por filtros microbianos HEPA** similares a los de los quirófanos. Por lo tanto, en cabina el riesgo de infección no es alto. Otra cuestión es la posibilidad de contagio por un compañero de asiento, incluso si fuera asintomático. De ahí la importancia de llevar mascarilla y mantener la higiene de manos.

- **Otras medidas** aconsejables son no moverse del asiento si no es estrictamente necesario, usar los baños designados del área donde se está sentado y contactar con el personal de cabina en caso de encontrarse mal. Parece que de momento no se considera dejar asientos vacíos entre pasajeros, pero hay que estar atentos a la evolución de las recomendaciones porque están en continuo cambio.
- Servicios como el de **catering** podrían no ofrecerse por condiciones de higiene ●

4. En el destino

“Es posible que algunos países hayan decidido poner en cuarentena a viajeros que lleguen de zonas muy afectadas, o que pidan certificados de salud.”

Como se ha comentado previamente (punto 1.5), al llegar al destino hemos de saber que **es posible que algunos países hayan decidido poner en cuarentena a los viajeros** que lleguen de zonas muy afectadas como la nuestra, o que pidan certificados de salud.

Durante la estancia en el país de destino hay que tener en cuenta también lo siguiente:

- Intentar **no acudir a centros sanitarios salvo en caso de enfermedad**, para evitar posibles contagios.
- **No visitar mercados ni tener contacto con animales**, ya que pueden ser una fuente de enfermedades, entre ellas la COVID-19.
- **Evitar zonas concurridas o aglomeraciones** donde no se puedan mantener las distancias de seguridad.
- Considerar que **las zonas tranquilas y aislada pueden estar alejadas de un centro sanitario**.
- Optar por **alojamientos que cumplan la normativa**, sobre todo en materia de áreas compartidas.
- **Evitar el transporte compartido**, sobre todo en el caso de personas más vulnerables.
- **Seguir las normas de las autoridades sanitarias de destino**.
- Valorar el uso de **herramientas especializadas de telemedicina** durante el viaje para garantizar el contacto con médicos especialistas. Al igual que en la visita previa al viaje, la telemedicina resulta cru-

cial cuando el viajero se encuentra fuera de casa. Recomendamos que, además del seguro habitual, **se contrate un servicio especializado de telemedicina** para resolver consultas durante el viaje. El Servicio de Atención al Viajero del Hospital Clínic de Barcelona aconseja al viajero una aplicación móvil que le permite el contacto con profesionales especializados en medicina tropical en cualquier momento del viaje y realiza un seguimiento del viajero a la vuelta, lo que resulta fundamental durante una pandemia.

Como ya hemos mencionado, hay que **viajar con seguro médico** y es importante conocer la información sobre consulados y embajadas en el extranjero. Podría ser incluso conveniente inscribirse en el registro de viajeros del Ministerio de Asuntos Exteriores para estar localizable en caso de emergencia.

Hay que saber que, **si aparecen síntomas durante la estancia y sobre todo en el momento de regresar**, las aerolíneas pueden poner impedimentos al viaje de vuelta. Por lo tanto, siempre hay que consultar con un médico ante cualquier tipo de síntoma. Sabiendo, eso sí, que si se viaja a un país vulnerable los sistemas de salud pueden estar colapsados y ser más difícil acceder a una atención y tratamientos.

Si se ha estado en contacto con casos sospechosos o confirmados de COVID-19 hay que comunicarlo a las autoridades sanitarias que corresponda para decidir cómo actuar ●

5. Al regresar a casa

“Ante cualquier síntoma hay que consultar con un médico e informar a las autoridades o agencias de salud si se ha tenido contacto con un caso sospechoso o confirmado de COVID-19.”

¿Hay que hacer cuarentena al volver?

En principio, sería lógico realizar cuarentena o cualquier método de control de la infección por SARS-CoV-2 si se ha viajado a un país que registra mayor número de casos que España. En cualquier caso, hay que seguir las pautas indicadas en cada lugar y ajustarse a las recomendaciones de las autoridades.

1. Ante cualquier síntoma hay que consultar con un médico e informar a las autoridades o agencias de salud si se ha tenido contacto con un caso sospechoso o confirmado de COVID-19.

2. Si se viaja a zonas tropicales y subtropicales, y en general tras cualquier viaje internacional, lo más recomendable es **consultar con un especialista en Salud Internacional o Medicina Tropical**, porque hay enfermedades como la **malaria** que podrían ser muy graves si no se tratan rápidamente.

Por otro lado, recordemos que las personas que viajan se pueden infectar de SARS-CoV-2 u otras enfermedades en el lugar de destino pero también pueden infectar a otras. Es fundamental cumplir con las recomendaciones y asegurarse de que no se está poniendo en riesgo a otras personas.

Por último, hay que recurrir a fuentes de información fiables, reconocidas o recomendadas por personas expertas, particularmente en esta época de sobreinformación. Aconsejamos [la página de la Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), en la que se desmienten muchos “bulos” sobre el coronavirus.

Es importante tener en cuenta que esta información está elaborada con los datos disponibles en la fecha de edición de este documento, y que por tanto puede verse modificada con la nueva evidencia científica generada en una fase posterior ●

PARA SABER MÁS

- [Mapa de casos confirmados de COVID-19 en el mundo, elaborado por ISGlobal a partir de los datos de la Universidad Johns Hopkins](#)
- [Recomendaciones de la International Air Transport Association \(IATA\) para pasajeros \(en inglés\)](#)
- [Pautas operativas para la gestión de pasajeros de la European Union Aviation Safety Agency \(EASA\) \(en inglés\)](#)
- [Recomendaciones generales del Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\) para quienes viajan \(en inglés\)](#)
- [CDC's Yellow Book \(Health Information for International Travel\) \(en inglés\)](#)
- [Información para viajeros del Centro Europeo para la Prevención y Control de Enfermedades \(ECDC\) \(en inglés\)](#)
- [Consejos para viajar de la Organización Mundial de la Salud \(OMS\) \(en inglés\)](#)
- [Recomendaciones de la Unión Europea para los viajes y transportes durante la pandemia de coronavirus](#)
- [Página del National Travel Health Network and Centre \(NaTHNaC\) del Reino Unido \(en inglés\)](#)
- [Página de Viajes Internacionales y Salud del Ministerio de Sanidad del Gobierno de España](#)
- [Consejos y vacunaciones a viajeros internacionales de la Generalitat de Catalunya](#)
- [Página de la Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica \(SEIMC\)](#)
- Howard, J., Huang, A., Li, Z., Tufekci, Z., Zdimal, V., & Westhuizen, H. Van Der. (2020). Face Masks Against COVID-19: An Evidence Review, (April), 1–8. <https://doi.org/10.20944/preprints202004.0203.v1>
- Xia, Q., Hu, M., Hong, S., Zhang, L., Mei, G., Rui, L., Chen, J. M. (2020). Potential utilities of mask wearing and instant hand hygiene for fighting SARS-CoV-2, (March). <https://doi.org/10.1002/jmv.25805>