

Checklist Práctico para Viajeros - Evento Deportivo 2026

Clínica de Atención Preventiva del Viajero (CAPV) – Facultad de Medicina, UNAM

ANTES DEL VIAJE

- Verifiqué la vigencia de mi pasaporte y documentos de viaje.
- Contraté un seguro médico internacional.
- Revisé y actualicé mis vacunas (SRP, influenza, COVID-19, Td/Tdap, hepatitis A/B según indicación).
- Programé una consulta de medicina del viajero.
- Llevo medicamentos personales suficientes para todo el viaje.
- Preparé un botiquín básico.
- Guardé copias digitales de documentos importantes.
- Me registré en el SIRME de la SRE si saldré al extranjero.

DURANTE EL VIAJE

- Mantengo higiene frecuente de manos.
- Me hidrato adecuadamente.
- Utilizo protector solar y evito exposición prolongada al calor.
- Consumo alimentos y agua de fuentes seguras.
- Utilizo repelente de insectos cuando sea necesario.
- Practico sexo seguro y llevo preservativos.
- Identifiqué hospitales y números de emergencia locales.
- Considero el uso de cubrebocas si presento síntomas respiratorios o estoy en espacios muy concurridos.

DESPUÉS DEL VIAJE

- Vigilo mi estado de salud durante las semanas posteriores.
- Busco atención médica si presento fiebre, diarrea persistente o síntomas respiratorios importantes.
- Informo a mi médico los países y ciudades visitados.
- Conservo documentación médica relevante del viaje.

Signos de alarma

Fiebre persistente, dificultad para respirar, diarrea con sangre, deshidratación, erupciones acompañadas de fiebre o alteraciones neurológicas.