

# Salud para viajeros en Buenos Aires en marzo de 2026

## Consejos esenciales para un viaje seguro y placentero

### Antes de viajar

- **Esté bien descansado:** Atienda cualquier necesidad de salud pendiente con su médico local. Los viajes internacionales pueden ser físicamente exigentes. Una vez que llegue a Buenos Aires, reserve suficiente tiempo para descansar y adaptarse al nuevo entorno.
- **Vacunas:** Revise su estado de vacunación y sus necesidades con su médico mucho antes de partir. Los CDC recomiendan vacunas, incluidas las de la hepatitis A y la fiebre tifoidea. La vacunación contra la fiebre amarilla generalmente no es obligatoria para Buenos Aires, pero podría ser necesaria si viaja a otras regiones de Argentina.
- **Seguro de viaje:** Es obligatorio para ingresar a Argentina. Contrate un seguro de viaje integral que cubra adecuadamente emergencias médicas, evacuación aeromédica y cancelaciones de viaje.
- **Recetas y medicamentos:** Lleve suficientes medicamentos recetados para toda su estadía, junto con una nota médica. Conserve los medicamentos en su envase original.

### Para mantenerse saludable en Buenos Aires

- **Seguridad de agua y alimentos:** Beba agua embotellada de proveedores confiables. Evite agregar hielo a las bebidas. Coma alimentos bien cocinados, evitando carnes y huevos crudos o poco cocidos. Los alimentos y bebidas calientes y recién preparados por proveedores confiables son los más seguros.
- **Protección solar:** Use protector solar, gafas de sol y sombrero, especialmente en verano (noviembre-marzo).
- **Protección contra insectos:** Buenos Aires actualmente tiene una baja incidencia de enfermedades transmitidas por mosquitos, pero se presentan casos de dengue. Alójese en alojamientos con aire acondicionado y mosquiteros. Use repelente de insectos si planea visitar parques o zonas periféricas.

### Bienestar personal

- **Manténgase activo:** Buenos Aires es una ciudad transitable a pie con muchos parques y plazas. Disfrute de actividades al aire libre, pero sea consciente de su entorno.
- **Salud mental:** Viajar puede ser estresante. Programe tiempo para descansar y reponer fuerzas.
- **Números de emergencia:** Para emergencias médicas, llame al 107 (el mismo servicio de ambulancia). El número general de emergencias es el 911.

### Enfermedades Respiratorias Contagiosas

**Las enfermedades respiratorias contagiosas son prevalentes en todo el mundo. Por su propio bien y el de quienes le rodean, aíslese y contacte a un médico de inmediato si presenta cualquier**

## **síntoma.**

Consulte los requisitos de entrada y las alertas sanitarias más recientes relacionadas con la COVID-19 y la influenza. Lleve mascarillas y desinfectante de manos, ya que las directrices locales pueden cambiar. Manténgase informado a través de los sitios web oficiales del gobierno o en la recepción de su hotel.

## **Farmacias y atención médica locales**

- Hay una amplia disponibilidad de farmacias y suelen abrir hasta tarde.
- Hay hospitales y clínicas privadas disponibles; los servicios de emergencia están disponibles para los viajeros. A menudo se requiere el pago en efectivo por adelantado.

**Entre los buenos hospitales de Buenos Aires más cercanos al lugar se incluyen:**

**Sanatorio Los Arcos** en *Av Juan B. Justo 909 | Ciudad de Buenos Aires. Tel +5411 4778 4500*

**Clinica Y Maternidad Suizo Argentina** en *Avenida Pueyrredon 1461. Tel +5411 5239 6000*

- Encontrará información sobre hospitales, clínicas y médicos en el vestíbulo del lugar.

## **Consejos finales**

- Haga fotocopias de documentos importantes (por ejemplo, seguro médico, recetas médicas).
- Manténgase hidratado, consuma comidas balanceadas y escuche a su cuerpo.
- Evite accidentes y lesiones. Esté atento en toda situación. Utilice el transporte público. Permanezca en zonas de alojamiento seguras.
- Cuidense unos a otros.
- **¡Cuidense!**

**7 de marzo de 2026**