PORTO SEGURO (BA) · 24 AL 29 DE NOVIEMBRE DE 2026

TU SALUD TAMBIÉN FORMA PARTE DE LA PREPARACIÓN

Panamericano de Va’a 2026

Orientaciones de salud para atletas brasileños e internacionales

Confederación Brasileña de Va’a · CBVAA

PANAMERICANO DE VA'A 2026

RECTA FINAL: CUIDA TU SALUD

¡Falta poco para el Panamericano de Va'a 2026! Atletas de diferentes países estarán reunidos en Porto Seguro para días de competencia, superación y confraternización.

Todos se están preparando para dar lo mejor de sí en el agua. Y, en esta recta final, queremos recordar un cuidado que también forma parte de esa preparación: cuidar de tu propia salud y de la salud de quienes estarán a nuestro lado.

La CBVAA reunió algunas orientaciones importantes para los días previos al viaje y para el período del campeonato.

REGLA DE ORO

No insistas en viajar ni competir mientras estés enfermo(a).

Si presentas síntomas de alguna enfermedad infecciosa, busca orientación médica antes de viajar.

01 · ANTES DE VIAJAR

ANTES DE VIAJAR, CUIDA TU SALUD

La preparación para una competencia también implica llegar bien y saludable.

✓ **Revisa tu vacunación.**	Verifica que las vacunas recomendadas para tu edad, condición de salud y región de origen estén al día, especialmente contra la gripe (influenza) y la COVID-19.
✓ **Evita exposiciones innecesarias.**	En los días previos al viaje, extrema los cuidados en lugares cerrados, poco ventilados y con gran circulación de personas.
✓ **Cuida tu higiene.**	Lávate las manos con regularidad y evita compartir vasos, botellas y objetos de uso personal.

ANTES DE VIAJAR, CUIDA TU SALUD

✓ **Presta atención a los síntomas.**	Fiebre, tos, dolor de garganta, secreción nasal, dolores corporales y malestar general merecen atención.
✓ **Respeta las señales de tu cuerpo.**	Si presentas síntomas de alguna enfermedad infecciosa, busca orientación médica antes de viajar. **No insistas en viajar ni competir mientras estés enfermo(a).**

Estas medidas son especialmente importantes durante los desplazamientos, incluidos los viajes en avión, autobús y otros medios de transporte colectivo.

ATENCIÓN ESPECIAL A LA GRIPE Y A LA COVID-19

La gripe y la COVID-19 siguen circulando y pueden transmitirse entre personas, especialmente en ambientes compartidos.

Como tendremos atletas conviviendo en hoteles, transportes, restaurantes, áreas de concentración y espacios de competencia, conviene reforzar algunos cuidados:

- ✓ Mantén al día la vacunación recomendada.
- ✓ Prioriza los ambientes ventilados e higieniza tus manos con frecuencia.
- ✓ Considera usar mascarilla en ambientes cerrados y concurridos, especialmente durante el viaje.
- ✓ Evita el contacto cercano con otras personas si presentas síntomas respiratorios.

ATENCIÓN ESPECIAL A LA GRIPE Y A LA COVID-19

- ✓ Si tienes fiebre, tos, dolor de garganta u otros síntomas, busca atención y sigue las orientaciones médicas sobre pruebas, aislamiento y regreso a las actividades.

⚠ **Un cuidado importante:** no intentes superar una enfermedad para poder competir. Además de perjudicar tu rendimiento y tu recuperación, puedes poner en riesgo la salud de otros atletas.

03 · DENGUE

DENGUE: PREVENCIÓN ANTES DE LA COMPETENCIA Y TAMBIÉN EN PORTO SEGURO

El dengue merece atención especial. La enfermedad se transmite principalmente por la picadura del mosquito *Aedes aegypti*, y no por contacto directo entre atletas.

LA PREVENCIÓN EMPIEZA CON ACTITUDES SIMPLES

Repelente

Utiliza repelente aprobado por las autoridades sanitarias, respetando las instrucciones del fabricante.

Reaplicación

Reaplica el producto según la indicación, principalmente durante actividades al aire libre.

Ropa de protección

Siempre que sea posible, usa ropa que ayude a protegerte de las picaduras de mosquitos.

DENGUE: ATENCIÓN A LOS SÍNTOMAS

PRESTA ATENCIÓN A SÍNTOMAS COMO

- Fiebre alta
- Dolor de cabeza
- Dolor detrás de los ojos
- Dolores musculares
- Manchas en la piel
- Debilidad intensa

⚠ **Si hay sospecha de dengue,** busca atención médica, suspende las actividades físicas y evita la automedicación. Medicamentos como el ácido acetilsalicílico (AAS) y los antiinflamatorios, incluido el ibuprofeno, pueden aumentar el riesgo de complicaciones.

AUN DESPUÉS DE QUE BAJE LA FIEBRE

Es importante observar signos de empeoramiento, como:

- **Dolor abdominal intenso**
- **Vómitos persistentes**
- **Sangrados**
- **Mareo**

04 · ATLETAS BRASILEÑOS

ORIENTACIONES PARA ATLETAS BRASILEÑOS

Para quienes vienen de diferentes estados de Brasil, recomendamos una última revisión de los cuidados de salud antes de dirigirse a Porto Seguro.

Carné de vacunación

Revisa tu carné de vacunación y acude a un centro de salud si tienes dudas sobre dosis recomendadas o pendientes.

Vacuna contra el dengue

La vacuna contra el dengue también está disponible para grupos definidos por las autoridades de salud. Quien tenga dudas sobre su indicación debe buscar orientación profesional.
Independientemente de la vacunación, el uso de repelente sigue siendo una medida esencial.

Síntomas antes del viaje

Si presentas síntomas de gripe, COVID-19, dengue u otra enfermedad infecciosa en los días previos al viaje, busca evaluación médica y considera las orientaciones recibidas antes de desplazarte.

05 · ATLETAS INTERNACIONALES

ORIENTACIONES PARA ATLETAS INTERNACIONALES

A los atletas que llegan de otros países, ¡sean muy bienvenidos a Brasil!

Para que el viaje y la participación en el campeonato transcurran con tranquilidad, recomendamos algunos cuidados adicionales.

VACUNAS Y REQUISITOS DE INGRESO A BRASIL

Actualmente, Brasil no exige comprobante de vacunación para el ingreso de viajeros internacionales, ni comprobante de vacunación o prueba negativa de COVID-19.

VACUNAS Y REQUISITOS DE INGRESO A BRASIL

Aun así, es importante:

- ✓ Verificar que las vacunas de rutina estén al día según las recomendaciones de tu país de origen, incluidas las de gripe, COVID-19 y otras enfermedades prevenibles por vacunación.
- ✓ Revisar las recomendaciones sobre fiebre amarilla según tu itinerario en Brasil. Para las áreas con indicación de vacunación, se recomienda recibir la vacuna al menos 10 días antes del viaje, cuando esté clínicamente indicada.
- ✓ Consultar a las autoridades de salud, al consulado y a la aerolínea sobre posibles exigencias de los países de conexión, destino posterior o regreso, especialmente en cuanto al Certificado Internacional de Vacunación.
- ✓ Considerar una consulta de orientación de salud del viajero, principalmente si existen condiciones médicas preexistentes o dudas sobre vacunación.

CUIDADOS ANTES DEL EMBARQUE

Antes de embarcar

En los días previos al viaje, extrema la atención a la prevención de infecciones respiratorias. Si presentas síntomas, busca evaluación médica antes de embarcar.

En el equipaje

También se recomienda viajar con los medicamentos de uso habitual, documentos de salud relevantes e información sobre la cobertura de asistencia médica durante la estadía.

En Brasil

En Brasil, recuerda usar repelente para protegerte contra el dengue y otras enfermedades transmitidas por mosquitos.

06 · DURANTE EL CAMPEONATO

DURANTE EL CAMPEONATO, EL CUIDADO ES COLECTIVO

Estaremos juntos dentro y fuera del agua. Por eso, los pequeños hábitos hacen la diferencia:

- ✓ Mantén una buena hidratación, una alimentación adecuada y descanso entre las pruebas.
- ✓ Usa agua potable y presta atención a la higiene de los alimentos.
- ✓ Evita compartir botellas, vasos y otros objetos de uso personal.
- ✓ Protégete del sol y de las picaduras de mosquitos.
- ✓ Observa cualquier cambio en tu estado de salud.
- ✓ Si presentas síntomas de enfermedad, avisa a tu equipo y busca asistencia médica.

EN CASO DE SÍNTOMAS

SUSPENDE ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS

En caso de fiebre u otros síntomas importantes, suspende temporalmente los entrenamientos y las competencias hasta recibir orientación de un profesional de salud.

ATENCIÓN INMEDIATA

Dificultad para respirar, desmayos, sangrados u otros signos de gravedad requieren atención inmediata.

07 · CUIDADO COLECTIVO

CUIDARTE TAMBIÉN ES CUIDAR DE TODOS

El Panamericano de Va’a es mucho más que una competencia. Es un encuentro de atletas, equipos, culturas y personas que comparten la misma pasión por nuestro deporte.

Queremos que todos puedan llegar bien, competir en las mejores condiciones posibles, disfrutar cada momento y volver a casa con buenos recuerdos.

EL CUIDADO DE CADA ATLETA AYUDA A PROTEGER A TODA NUESTRA COMUNIDAD.

CONTAMOS CON LA COLABORACIÓN DE TODOS PARA HACER DE ESTE PANAMERICANO UNA GRAN CELEBRACIÓN DEL VA'A, DENTRO Y FUERA DEL AGUA.

Confederación Brasileña de Va'a — CBVAA