

# Consejos de salud pública para los viajeros que asistan a la **UEFA EURO 2024**

*El torneo final de la UEFA EURO 2024 tendrá lugar en Alemania del 14 de junio al 14 de julio de 2024. Si va a asistir, le recomendamos que siga estos consejos sanitarios para proteger su salud y su bienestar.*

*Antes de asistir al evento*

## Vacunación

Compruebe su carnet de vacunación y consulte a su médico si necesita recibir o renovar alguna vacuna. En función de factores como su edad, lugar de residencia, problemas de salud subyacentes y estado de vacunación previo, puede que necesite vacunarse contra el sarampión, la tosferina, el tétanos, la difteria, la poliomielitis, la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) u otras enfermedades.

Más información sobre las vacunas recomendadas en Alemania: [aquí](#).



### Vacunas contra la COVID-19

La fase de emergencia de la COVID-19 ha terminado, pero el virus sigue propagándose y poniendo vidas en peligro, en particular las de las personas mayores, personas con enfermedades crónicas o inmunodeprimidas o mujeres embarazadas. La vacunación reduce el riesgo de enfermedad grave y de muerte. Si usted es una persona en riesgo de contraer COVID-19 grave, compruebe su carnet de vacunación contra esta enfermedad y consulte con su proveedor de asistencia sanitaria si necesita alguna dosis.

Más información sobre la vacunación contra la COVID-19 en Alemania: [aquí](#).

Información y recomendaciones de la OMS sobre la vacunación contra la COVID-19: [aquí](#).

## Exposición al sol y al calor

Este verano se prevén altas temperaturas en Alemania, que pueden entrañar graves riesgos para la salud. La exposición prolongada al sol y al calor puede provocar un aumento de las enfermedades graves relacionadas con el calor y la radiación ultravioleta y, en casos extremos, puede resultar mortal

Para protegerse del sol y el calor, tenga en cuenta lo siguiente:



- **Evite exponerse al calor siempre que sea posible.**

Permanezca a la sombra y evite realizar actividad física intensa durante las horas más calurosas del día. No deje niños ni animales en el interior de un vehículo estacionado y, si es necesario y posible, pase dos o tres horas al día en un lugar fresco.

- **Mantenga su cuerpo fresco y utilice protección solar.** Lleve ropa ligera y suelta. Utilice siempre productos de protección solar con un factor de protección solar (FPS) 30 o superior, aunque tenga previsto permanecer a la sombra. Utilice

prendas largas, finas y de colores claros, y un sombrero como protección adicional. No olvide llevar gafas de sol para protegerse los ojos.

- **Mantenga un buen nivel de hidratación.** Recuerde beber suficiente líquido. La sudoración excesiva hace que nuestro cuerpo pierda mucha agua. Por lo tanto, es conveniente beber entre dos y tres litros de líquido a lo largo del día durante una ola de calor. Lo mejor es tomar agua o té frío sin azúcar añadido. Evite el consumo de alcohol y limite la cafeína y el azúcar, ya que son deshidratantes y pueden dificultar la circulación sanguínea.

- **Haga comidas ligeras.** En los días calurosos, es mejor evitar las comidas copiosas. Opte por hacer varias comidas ligeras a lo largo del día y elija alimentos que sean frescos y refrescantes, como frutas, verduras, ensaladas, sopas bajas en grasas y productos lácteos.

- **Compruebe su medicación.** Si toma medicamentos, consulte a su médico antes de viajar para verificar la tolerancia de estos al calor. Siga cuidadosamente las instrucciones para su conservación, especialmente en condiciones calurosas.

- **Tómese estas precauciones en serio** a fin de evitar problemas de salud consecuencia del calor. Además de cuidar de su propia persona, no olvide estar al tanto de los miembros de su familia y amigos que le acompañen.

Take these precautions seriously to avoid heat-related health issues. While taking care of yourself, remember to check on your family and friends who are with you.

Para obtener más información sobre cómo reconocer y tratar los problemas relacionados con el calor, consulte el sitio web del Centro Federal Alemán de Educación Sanitaria: [aquí](#).

El Servicio Alemán de Meteorología publica avisos de prevención para los días muy calurosos: [aquí](#).

Para más información sobre la radiación ultravioleta y cómo protegerse contra ella, consulte la página web de la Oficina Federal Alemana de Protección contra la Radiación: [aquí](#).

Recomendaciones sanitarias de la OMS para un tiempo caluroso: [aquí](#).

# Agua y seguridad alimentaria



En Alemania es seguro beber agua del grifo.

Durante el verano, el clima caluroso y húmedo ofrece mejores condiciones para que los gérmenes se multipliquen rápidamente y los alimentos dejen de ser seguros. Puede que los alimentos contaminados no se diferencien de los seguros por su aspecto, sabor u olor. Algunas enfermedades que se transmiten por los alimentos son leves y se resuelven en cuestión de días, pero otras pueden ser graves o incluso mortales.

Para evitar contraer enfermedades a través de los alimentos:

- consuma alimentos que hayan sido bien cocinados y lave la fruta y la verdura;
- evite consumir alimentos cocinados o perecederos que se hayan mantenido a temperatura ambiente durante más de dos horas
- lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o utilice gel hidroalcohólico, especialmente antes de tocar los alimentos y después de ir al aseo.

Cinco claves de la OMS para unos alimentos más seguros: [aquí](#).

## Enfermedades transmitidas por garrapatas

Cuando esté al aire libre, recuerde que de abril a septiembre las garrapatas son más activas. Las garrapatas no solo se encuentran en los bosques, sino también en las ciudades, en los parques y jardines y en los patios traseros de los inmuebles; es decir, en cualquier lugar donde pueda estar usted disfrutando de los partidos de fútbol o de las celebraciones que llevan consigo. Estos parásitos pueden transmitir enfermedades

susceptibles de provocar afecciones crónicas graves o incluso la muerte, como la borreliosis (enfermedad de Lyme) o la encefalitis transmitida por garrapatas.



en un parque:

- o lleve ropa que cubra prácticamente todas las partes de su cuerpo, por ejemplo prendas de manga larga y pantalones largos;
- o cubra el borde de los pantalones con los calcetines para que las garrapatas no puedan meterse dentro;
- o lleve ropa de color claro para poder detectar fácilmente las garrapatas sobre la ropa;
- o aplique repelente de insectos aprobado para uso humano sobre la piel o la ropa siguiendo las instrucciones: en niños debe ser aplicado por una persona adulta.
- Inspeccione periódicamente la ropa y la piel en busca de garrapatas, especialmente después de realizar actividades al aire libre.

En Alemania se recomienda que los viajeros que se encuentren en zonas de especial riesgo de encefalitis transmitida por garrapatas, que tienen probabilidades de entrar en contacto con estos parásitos, se vacunen contra esta enfermedad. En el sitio web del Instituto Robert Koch se ofrece una panorámica de las zonas de Alemania donde actualmente existe un alto riesgo de encefalitis transmitida por garrapatas: [aquí](#).

## Virus respiratorios



Conozca sus riesgos y protéjase usted y a los demás contra la COVID-19 y otros virus respiratorios.

Aunque cualquier persona puede contraer la COVID-19, algunos grupos corren un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave. Entre ellos están las personas mayores, las mujeres embarazadas, las personas inmunodeprimidas y las personas con enfermedades crónicas.

Entre las medidas para protegerse usted y proteger a los demás se incluyen practicar una buena higiene de las manos, toser cubriéndose la boca correctamente, asegurarse de que ventila los espacios interiores adecuadamente y no salir de casa en caso de enfermedad, así como mantenerse al día de las vacunaciones siguiendo las recomendaciones de su país.

Se recomienda el uso de mascarillas y el distanciamiento físico durante los períodos de alta circulación del virus en determinados contextos y grupos de riesgo. Más información: [aquí](#).

## Infecciones transmitted through sex



Es importante protegerse de las infecciones que se transmiten al mantener relaciones sexuales. Las infecciones de transmisión sexual (ITS) más comunes en Europa son la clamidia, la gonorrea y la sífilis. Otras infecciones como el VIH, la hepatitis vírica y la viruela del mono (mpox) también pueden transmitirse durante las relaciones sexuales. Si no se tratan, las ITS y la viruela del mono pueden causar graves problemas de salud, mientras que el VIH requiere tratamiento de por vida.

Los preservativos, si se utilizan siempre y de forma correcta, son eficaces para reducir el riesgo de ITS y VIH. En Alemania, se pueden adquirir preservativos en parafarmacias, farmacias y supermercados. El uso del preservativo no protege totalmente contra la viruela del mono, pero puede reducir el riesgo o el grado de exposición.

Consulte a su proveedor de asistencia sanitaria en su país de origen para conocer las vacunas o precauciones necesarias, como la profilaxis preexposición (PrEP) frente al VIH. Tenga en cuenta que la PrEP no protege contra otras ITS. Existen vacunas eficaces contra la hepatitis A, la hepatitis B y la viruela del mono.

Si ha mantenido relaciones sexuales sin protección o relaciones sexuales frecuentes con múltiples parejas, se recomienda realizar un cribado de ITS. En caso de posible exposición al VIH o a la viruela del mono, póngase en contacto con los servicios de atención ambulatoria o con las consultas especializadas en VIH e ITS para recibir profilaxis postexposición. Más información: [aquí](#).

Las ITS y la viruela del mono pueden ser asintomáticas, pero signos comunes pueden ser una secreción inusual de los genitales o del recto, picazón, dolor durante la micción, dolor rectal, cambios en la piel —como erupciones cutáneas, lesiones similares a las ampollas o coloración amarillenta—, dolor durante las relaciones sexuales o síntomas similares a los de la gripe. Si nota cualquier signo de una ITS o de la viruela del mono, diríjase sin dilación a un proveedor de asistencia sanitaria, a una clínica de salud sexual o a una organización comunitaria. La detección temprana facilita el tratamiento y evita la transmisión a otras personas.

## Cómo acceder a pruebas y tratamientos para las ITS y la viruela del mono en Alemania, en caso necesario

Si sospecha que se ha infectado o si observa signos de una ITS o de la viruela del mono, solicite asesoramiento médico y, en caso necesario, hágase pruebas. En muchas de las principales ciudades alemanas también es posible obtener asesoramiento de forma anónima y, en caso necesario, hacerse pruebas de detección de ITS, de la viruela del mono y del VIH, por ejemplo, en las autoridades sanitarias locales [Gesundheitsamt] y en **organizaciones locales de lucha contra el sida** [Aidshilfe]. Puede averiguar si dispone de esta opción: [aquí](#).

## Consumo de alcohol, tabaco y cannabis

### Alcohol



En Alemania, la adquisición, la posesión y el consumo de alcohol están permitidos.

- Si es usted una persona adulta (mayor de 18 años), podrá comprar cualquier tipo de alcohol en cualquier cantidad.
- Si es mayor de 16 años, podrá comprar cerveza y vino, pero no bebidas espirituosas.

Si bien está permitido consumir alcohol en público con carácter general, hay determinados lugares, como el transporte público local, en los que está prohibido.

Si decide consumir alcohol, hágalo de forma responsable y limite su ingesta. Aunque el alcohol puede tener un efecto estimulante en pequeñas cantidades, en general ralentiza la actividad cerebral. A dosis más elevadas, puede provocar alteraciones de la percepción y la atención. Puede afectar progresivamente a la capacidad de discernimiento, la coordinación y el habla.

Se desaconseja vivamente conducir después de haber consumido alcohol. En Alemania, conducir con una tasa de alcoholemia (concentración de alcohol en sangre) de tan solo 0,3 g/l es susceptible de sanción.

Se puede alcanzar una tasa de alcoholemia de 0,3 g/l cuando se consumen las siguientes cantidades:

- aproximadamente 0,1 litros de vino o 0,3 litros de cerveza en el caso de una mujer de 60 kg de peso;
- aproximadamente 0,2 litros de vino o 0,5 litros de cerveza en el caso de un hombre de 80 kg de peso.

En condiciones meteorológicas calurosas, como las que se dan en Alemania en verano, el consumo de alcohol puede provocar el agravamiento de los problemas de circulación, pérdida de conocimiento e incluso una bajada de tensión arterial potencialmente mortal.

Por su salud y seguridad, cuanto menos alcohol, mejor; aunque lo aconsejable es no consumir nada.

## Tabaco

En Alemania, la adquisición, la posesión y el consumo de productos del tabaco y cigarrillos electrónicos están permitidos a partir de los 18 años de edad. No se permite proporcionar estos productos a menores de 18 años.



El consumo de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, está prohibido en la mayoría de los espacios públicos interiores, como el transporte público local, aeropuertos y restaurantes, excepto en zonas designadas para fumar en estaciones de tren, aeropuertos y algunos restaurantes según el Estado federado de que se trate.

El consumo de tabaco y la exposición al humo del tabaco entrañan graves riesgos para la salud, como enfermedades respiratorias y un mayor riesgo de cáncer. Dejar de fumar es la mejor manera de proteger su salud y la de las personas que le rodean.

## Cannabis

Desde el 1 de abril de 2024, las personas mayores de 18 años pueden consumir cannabis legalmente en Alemania. La cantidad que puede llevar una persona para uso personal en público está limitada a 25 gramos. Desde el 1 de julio de 2024, los miembros de los «clubes sociales de cannabis» que no tienen carácter comercial podrán cultivar y compartir su propio cannabis para uso personal. Sin embargo, estos clubes están destinados únicamente a los residentes, por lo que los turistas no tienen autorizado el acceso. Al margen de esta fórmula, sigue estando prohibido comprar, vender o compartir cannabis.



Además, está prohibido:

- consumir cannabis en presencia de niños y jóvenes o cerca de instalaciones a ellos destinadas, como parques infantiles, escuelas e instalaciones deportivas;
- consumir cannabis en zonas peatonales entre las 7.00 y las 20.00 horas;
- proporcionar cannabis a menores de edad, que es un hecho sancionable penalmente;
- importar cannabis del extranjero, y
- conducir un vehículo bajo la influencia del cannabis, ya que afecta seriamente a las habilidades motoras y aumenta el riesgo de accidentes.

Los efectos del cannabis son muy variados e incluyen alucinaciones, alteraciones de la memoria y una mayor propensión a asumir riesgos. Pueden producirse reacciones adversas como ataques de pánico y aceleración del ritmo cardíaco. Su consumo a largo plazo puede ocasionar déficits de aprendizaje y problemas de memoria, especialmente en menores de 25 años, ya que el cerebro hasta esa edad es particularmente vulnerable a los daños relacionados con el tetrahidrocannabinol.

# Acceso al sistema sanitario en Alemania



Los ciudadanos o residentes de un país de la Unión Europea (UE) o del Espacio Económico Europeo (EEE) que se encuentren temporalmente en Alemania seguirán estando cubiertos por el seguro médico de su país de origen. Si requiere tratamiento médico, necesitará su Tarjeta Sanitaria Europea (TSE) y un documento de identidad (documento de identidad o pasaporte). Si cuenta con un seguro médico obligatorio en su país de origen, la TSE será expedida por la entidad pública que gestione dicho seguro. Los titulares de seguros privados no reciben una TSE.

Si no dispone de una TSE, puede solicitar un certificado sustitutivo temporal a su compañía de seguro de salud. Si cuenta con un seguro médico obligatorio en otro país de la Unión Europea, tiene derecho a tratamiento médico, tratamiento hospitalario y medicación en Alemania en caso de enfermedad aguda. Deberá presentar su TSE o certificado sustitutivo provisional al médico u hospital a modo de prueba. En caso de urgencia, recibirá tratamiento incluso sin tarjeta sanitaria.

## ¿Qué debo hacer si enfermo?

Cualquier persona enferma puede acudir a la consulta de un médico de familia. En caso necesario, será remitida a la consulta de un especialista o a un hospital concreto. Búsqueda de servicios disponibles: [aquí](#).



Si las consultas médicas están cerradas, puede ponerse en contacto con el servicio médico de guardia llamando al teléfono **116117** (en alemán). Puede averiguar qué consulta médica está de guardia a última hora de la tarde, por la noche o el fin de semana: [aquí](#) (disponible en diez idiomas). Si tiene problemas dentales agudos, puede ponerse en

contacto con el servicio odontológico de urgencias: [aquí](#).

En caso de enfermedades o lesiones graves y potencialmente mortales, puede llamar a los servicios de emergencia al **112** o acudir al servicio de urgencias de un hospital.

## ¿Qué hago en caso de emergencia?

Dispone de varios números de teléfono para solicitar ayuda en situaciones de emergencia:

- **112** para recibir asistencia médica inmediata (gratuito):



- o en caso de urgencias médicas, como pérdida de conciencia, dificultad respiratoria, dolor intenso, hemorragia intensa, intoxicación, parálisis, lesiones graves, fiebre alta o crisis psicológica;
- o si está con una persona que requiere ayuda médica urgente (permanezca con ella hasta que llegue la ayuda); y
- o en caso de peligro inmediato (también puede llamar a la policía al **110**).

- **0800 1110111** en caso de crisis aguda de salud mental (gratuito, en alemán). También puede acudir a una consulta médica o un hospital. Líneas de ayuda internacionales: [aquí](#).

## ¿Cómo y dónde puedo obtener medicación?



Los medicamentos se suelen adquirir en las farmacias. Algunas farmacias de guardia también están abiertas por la noche y los fines de semana. [Aquí](#) podrá averiguar qué farmacias están abiertas a última hora de la tarde, por la noche o en fin de semana.

Muchos medicamentos se administran exclusivamente con receta médica. Las personas que tengan que tomar medicamentos regularmente (por ejemplo, para la hipertensión o la diabetes) necesitarán la correspondiente receta expedida por su médico de familia.

Si va a viajar a Alemania para la UEFA EURO 2024, no olvide llevar consigo los medicamentos que esté tomando para sus enfermedades crónicas.

## Información sobre sitios web y números de teléfono útiles



**Servicio médico de guardia 116117:** Si las consultas médicas están cerradas, puede contactar con el servicio médico de guardia llamando al teléfono 116117.

**Urgencia médica 112:** En caso de urgencia médica, puede contactar con los servicios de urgencia llamando al 112 (gratuito). Es aconsejable comunicarse en alemán o en inglés. La capacidad de entender otras lenguas europeas dependerá del personal que esté presente.

**Peligro 112 o 110:** En caso de peligro inminente, deberá llamar a los servicios de emergencia al **112** o bien a la policía al **110**.

Crisis agudas de salud mental **0800 1110111:** En caso de crisis aguda de salud mental, puede contactar con una consulta médica o con un hospital aquí. Puede llamar a la línea telefónica de ayuda **0800 1110111** (en alemán).

## Cuidado con la información falsa

Es muy importante obtener información, asesoramiento y orientación de fuentes oficiales, como las autoridades sanitarias nacionales y locales u organizaciones internacionales como la OMS.



Durante los eventos multitudinarios, la infodemia —demasiada información, incluida información falsa o engañosa— puede intensificarse, causar confusión y provocar comportamientos potencialmente perjudiciales para la salud.

Compruebe siempre la fuente de información y analice el contenido antes de actuar y de compartirlo con otras personas.