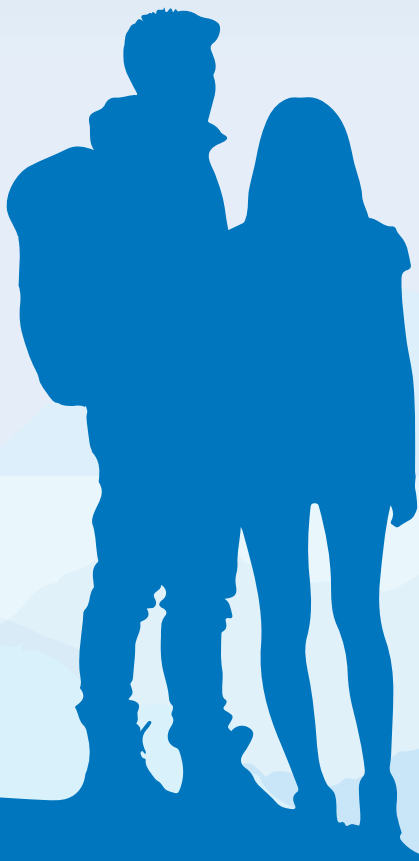


*Quito
renace.*



Quito
ALCALDÍA METROPOLITANA



Guía de
Salud
para viajar
en el
DMQ

Números claves



Asistencia psicológica
(Secretaría de Salud):

Marca 101,
opción 9

Descárgate la App: acceso a servicios
de policía, tránsito, salud y bomberos.



Aeropuerto
Mariscal Sucre:

(02) 395 4200

Dirección General
de Migración:

(02) 439 408
(022) 955 666

Migración
Aeropuerto:

(02) 3954 300
Ext. 2329, 2332

Empresa Pública Metropolitana
de Gestión de Destino Turístico
(Parque Bicentenario):

(022) 993 300
(022) 2993 330

Para mayor información accede a:

Quito la ciudad más linda
del mundo. ¡Te cuida!





Quito
ALCALDÍA METROPOLITANA

El Distrito Metropolitano de Quito (DMQ), está ubicado en la Mitad del Mundo

El área urbana se encuentra a **2.800 msnm**, mientras que la ruralidad va desde los **428 hasta casi 5.000 msnm**.



Por ello, la radiación solar es más intensa y directa todo el año. **El índice UV puede alcanzar niveles extremos (>11)**, incluso en días nublados.



El clima varía según la altitud



En zonas bajas, como el Chocó Andino, **es subtropical (20-26 °C), soleado, húmedo y lluvioso.**

En zonas intermedias, como Guayllabamba, **es seco (18°C).**

En la ciudad, es templado **(9 °C a 19 °C), con cambios bruscos de temperatura (sol, lluvia o granizo en un mismo día).**

En sitios altos, como el teleférico, puede descender a **4 °C y en cumbres como el Guagua Pichincha a 0°C.**

Antes de viajar



Visita a tu médico/a 4 a 6 semanas antes del viaje para evaluar tu adaptación a la altitud (2.800 m), especialmente si tienes enfermedades cardíacas, pulmonares o diabetes, y para descartar condiciones que puedan requerir atención especial o representar un riesgo para la salud pública.

Actualiza tu carnet de vacunación, principalmente para sarampión, tétanos e influenza.

Prepara un kit con:



- ✓ Con gorra, gafas, protector labial, bloqueador solar (FPS > 30), paraguas y repelente (DEET 20–30% o Picaridina 20%).
- ✓ **Incluye** un botiquín con banditas, antiséptico, termómetro, sales de rehidratación oral, antidiarreico y analgésicos. **Coloca remedios habituales y transpórtalos adecuadamente.**
- ✓ Lleva agua potable, embotellada o hervida.



Infórmate sobre el clima, altitud y condiciones del lugar.



Alista ropa y accesorios adecuados; lleva sandalias o zapatillas de agua para ríos.



Si caminas, cruza con precaución y mantente alerta.



Si conduces, revisa el vehículo, usa cinturón, respeta normas y no consumas alcohol.



Como pasajero/a, usa cinturón y taxis autorizados.

Vestimenta:

Alta montaña
clima helado



Media montaña
(páramo-clima frío)



Quito urbano



Zona seca o subtropical



Durante el viaje



Revisa el clima y estado de las vías.



Usa gorra o sombrero, ropa de manga larga y bloqueador solar.



Bebe agua potable, embotellada o hervida.



Lávate las manos frecuentemente.



Consume alimentos lavados y cocidos.

Evita hielo, ensaladas crudas, lácteos no pasteurizados, preparados que contengan huevos crudos (Hiérvelo, cocínalo, pévalo u olvídalos) y comida callejera.



No andes descalzo.



Toma tus medicamentos habituales.



Si te enfermas, consulta a tu médico/a o acude a un centro de salud.



Quito
ALCALDÍA METROPOLITANA



Para emergencias

llama al 911



**Consultas salud mental:
(Secretaría de salud)**

marca 101, opción 9

Después del viaje



En caso de fiebre, sarpullido, molestias al orinar, diarrea, vómito acude a tu médico/a.



Síntomas como fiebre alta ($>39^{\circ}\text{C}$), mareo, debilidad repentina, dificultad respiratoria, acude a emergencias.



Informa a tu médico/a sobre el viaje que realizaste en los últimos tres meses.



Continúa con tus medicamentos habituales.



Procura tomar siestas al llegar a casa y recupera tu rutina.

Recuerda



Bota la basura en su lugar o guárdala hasta encontrar un basurero.



No quemes desechos o hierba seca.



Transita solo por rutas establecidas.



No toques animales ni arranques plantas.

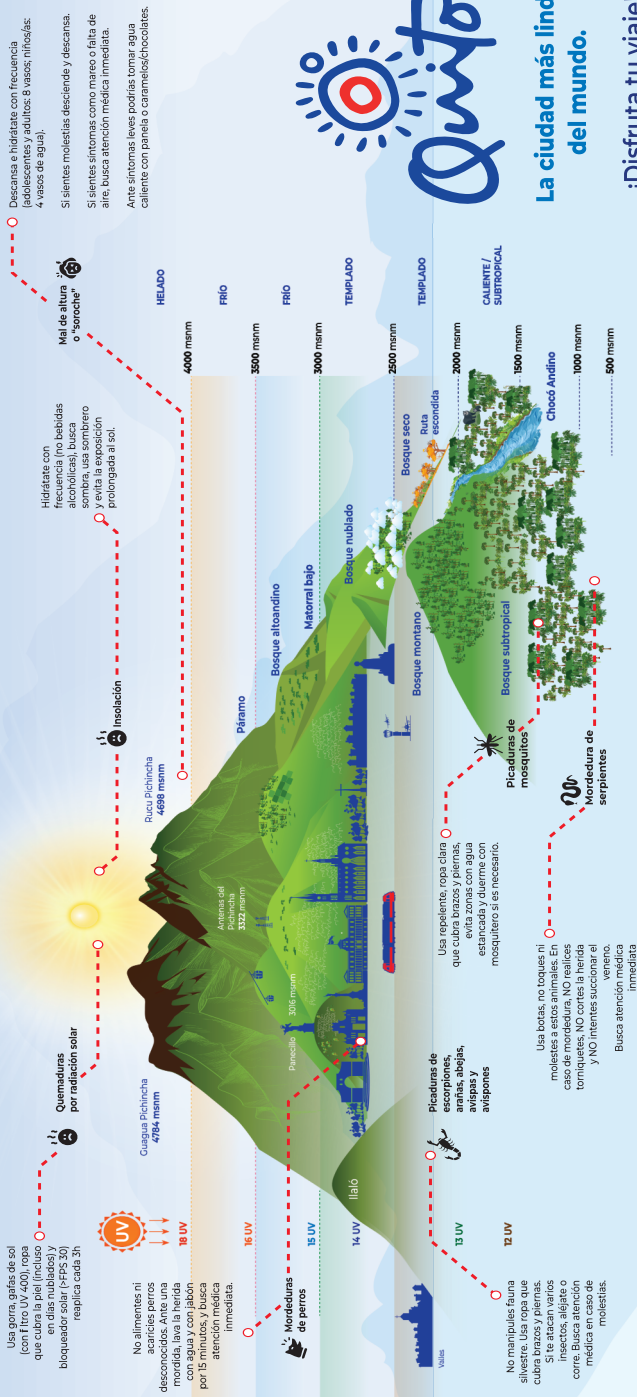


Si viajas con animales de compañía, llévalos con correa y collar, y porta su carné de vacunación (copia plastificada).

Quito combina naturaleza, cultura y aventura en paisajes que van desde los bosques subtropicales y secos, hasta la ciudad y las montañas.

Haz que tu viaje sea saludable, seguro y responsable.

Sigue estas recomendaciones según los riesgos de salud identificados.



La ciudad más linda del mundo.

¡Disfruta tu viaje!