

BOLETÍN

Epidemiológico

No.2 - 2025

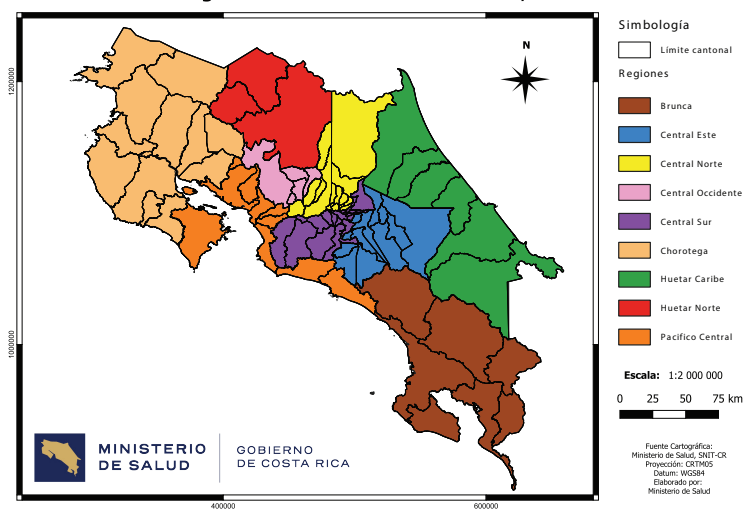


MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

Mapa de Regiones y Áreas Rectoras de Salud COSTA RICA

Costa Rica. Regionalización Ministerio de Salud, 2023



msaludcr



msaludcr



ministeriodesalud.go.cr

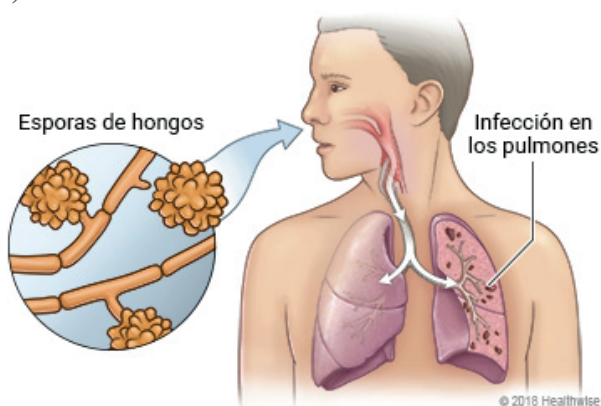
LA HISTOPLASMOSIS

¿QUÉ ES?

Es una enfermedad que se produce al inhalar esporas del hongo *Histoplasma capsulatum*, este hongo se localiza en las excretas de aves y murciélagos, provocando una infección pulmonar.

GRUPOS EN RIESGO

Dentro de los grupos de riesgo se encuentran las personas que se dedican a control de plagas (murciélagos), remodeladores, encargados de granjas avícolas, personas que exploran cuevas y otros espacios subterráneos y visitantes a cavernas (turismo de aventura).



Vía de entrada del *Histoplasma Capsulatum*

ES IMPORTANTE SABER

Las caminatas por cuevas (caving) están reguladas en el decreto **N° 29421-S-MEIC-TUR** las cuales se consideran parte del turismo de aventura y dentro de los requisitos que se establecen dentro del artículo 2 de dicha norma esta la póliza de responsabilidad civil para todas aquellas personas que practiquen el caving, eso incluye si a raíz de su visita a las cuevas adquieren histoplasmosis.

En ese mismo sentido, el Reglamento para uso Público del Parque Nacional Barra Honda indica propiamente para la permanencia dentro de las cavernas en su artículo 6, inciso la prohibición de ingerir alimentos o bebidas alcohólicas, esto es una de las tantas medidas que favorece a que las personas no se vayan a ver afectadas por las posibles esporas de *Histoplasma capsulatum*.

La medida más efectiva de evitar el ingreso de las esporas del hongo causante de la histoplasmosis es a través de barreras mecánicas como las mascarillas, principalmente la N95 o la KN95.

En ambientes de cavernas donde existe la posibilidad de mojarse por filtraciones de agua o por el paso de cuerpos de agua, se hace necesario que las mascarillas permanezcan siempre secas al transitar por esas condiciones donde esta presente el agua, por lo que es importante que las personas puedan guardar sus mascarillas en un bolsa plástica con cierre hermético y en la medida de lo posible para asegurar más su integridad, guardarla en algún contenedor por ejemplo en una capsula hecha de tubo de PVC.

No menos importante es cuidar el contacto con superficies contaminadas, por lo que se debe de valorar medidas que tiendan a evitar que las personas se toquen la cara y principalmente la nariz después de haber tocado las paredes o el piso de las cavernas.

ACTIVIDAD FÍSICA

La insuficiente actividad física es uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades no transmisibles (ENT), las cuales son la primera causa de mortalidad a nivel mundial, incluyendo Costa Rica, y cuya atención conlleva un elevado costo a nivel de gastos en el sistema de salud, así como afectación de la economía y el bienestar de las familias y los centros de trabajo.

La insuficiente actividad física también constituye un factor de riesgo para desarrollar alteraciones emocionales y del sueño, así como padecimientos como depresión y ansiedad y en el caso del sedentarismo, estudios indican que mantener un comportamiento sedentario excesivo por largos periodos de tiempo podría conllevar efectos adversos aún si la persona realiza ejercicio físico en otros momentos del día.

Las personas que no realizan suficiente actividad física presentan un riesgo de mortalidad de un 20% a un 30% superior a las que son suficientemente activas. Por otro lado, mantenerse físicamente activo, contribuye a la prevención y al tratamiento de las ENT, reduce los síntomas de depresión y ansiedad, mejora la salud cerebral y puede aumentar el bienestar general.



La Organización Mundial de la Salud actualizó en el 2021 las Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario, en las cuales se reconocen los múltiples beneficios de la actividad física y se establecen recomendaciones para los diferentes grupos de edad. En estas directrices, se plantea que hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo, no obstante, se recomienda alcanzar un mínimo de actividad a nivel semanal para favorecer la salud.

RECOMENDACIONES POR GRUPO DE EDAD

De acuerdo con las Directrices de la OMS (2021), **en niños, niñas y adolescentes**, la evidencia disponible indica que la actividad física mejora la forma física, la salud cardiometabólica, la salud ósea, los resultados cognitivos y la salud mental.

Por el contrario, un mayor sedentarismo en esta población se asocia con mayor adiposidad, peor salud cardio metabólica, forma física, comportamiento/conducta psicosocial y menor duración del sueño. Se recomienda por ello limitar el tiempo que se dedica a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio delante de una pantalla.

Para este grupo de edad se recomienda realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa, e incorporar actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana.



La actividad física en adultos reduce la mortalidad por diversas causas, como enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo 2, y algunos tipos de cáncer. También disminuye los síntomas de ansiedad y depresión, y mejora la salud cognitiva y el sueño.

Se recomienda acumular entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada o entre 75 y 150 minutos de actividad vigorosa a la semana, o una combinación de ambas. Además, se aconseja realizar al menos dos días a la semana actividades de fortalecimiento muscular para trabajar los principales grupos musculares.

Respecto al sedentarismo, la OMS recomienda limitar el tiempo que las personas adultas dedican a actividades sedentarias e indica que sustituir el tiempo sedentario por actividad física de cualquier intensidad (incluso leve) se traduce en beneficios para la salud.

En el caso de las **personas mayores (de 65 años en adelante)**, la actividad física genera los mismos efectos positivos mencionados en los adultos, además de ayudar a prevenir caídas y lesiones derivadas de ellas, así como el deterioro de la salud ósea y funcional.

LA FIEBRE AMARILLA

La fiebre amarilla es una enfermedad causada por un virus que se presenta en áreas tropicales de África, América Central y América del Sur. El término "amarillo" en el nombre de la fiebre amarilla hace referencia a la coloración amarillenta en la piel y los ojos que puede presentar la persona durante el curso de la enfermedad.

Es transmitida por mosquitos del género Aedes, los cuales están presentes en casi todo el territorio nacional y son los mismos que transmiten el dengue, chikungunya y zika.

En la Región de las Américas, en 2024, se confirmaron 61 casos de fiebre amarilla en humanos, de los cuales 30 fallecieron, distribuidos en cinco países: Bolivia, Brasil, Colombia, Guyana y Perú. En lo que va de 2025, se han notificado 16 casos confirmados de fiebre amarilla en humanos en tres países de la región, de los cuales siete han fallecido.

Estos casos han sido reportados en Brasil, Colombia y Perú. El riesgo de brotes de fiebre amarilla sigue siendo elevado.

La vacunación es la intervención de salud pública más eficaz para prevenir esta enfermedad. La mayoría de los casos registrados en 2024 no tenían antecedentes de vacunación contra la fiebre amarilla.

Es fundamental que los países logren coberturas de vacunación de al menos el 95% en las poblaciones de áreas de riesgo, ya que, del total de los casos presentados, el 50% de las personas fallecieron.



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA



**MINISTERIO
DE SALUD**

**GOBIERNO
DE COSTA RICA**