

Información al viajero sobre la DIARREA.

¿Qué es la diarrea del viajero?

La diarrea en los viajeros es la complicación médica más frecuente y consiste en la eliminación de heces poco formadas o acuosas, varias veces al día. Habitualmente aparece en los dos o tres primeros días del viaje, pero puede ocurrir en cualquier otro momento durante el viaje.

¿Porqué se produce la diarrea en los viajeros?

En la mayoría de los casos la diarrea es debida a la ingestión de microorganismos que están en los alimentos o el agua. Las bacterias (*E. coli* enterotoxigénica y otras) son la primera causa de diarrea, seguido de los virus (rotavirus, Norwalk, etcétera) y los parásitos (*Giardia*, *Cyclospora*, amebas, etcétera).

¿En qué países hay riesgo de adquirir la diarrea del viajero?

Son principalmente aquellos países que tienen estructuras higiénicas sanitarias ausentes o deficientes. Son países pobres o muy poblados, donde no hay un buen alcantarillado, una adecuada depuración y distribución de las aguas limpias, o en aquellos donde los alimentos se cultivan con aguas contaminadas. Igualmente, la diarrea puede ocurrir en países más desarrollados si el personal encargado de manipular los alimentos no lo hace con las óptimas garantías de salubridad.

¿Cómo se manifiesta la diarrea?

La diarrea se manifiesta en forma de forma brusca, con dolor abdominal tipo retortijón, emisión de heces líquidas o muy sueltas, náuseas y ocasionalmente vómitos. En muchos casos puede acompañarse de fiebre alta, dolor de cabeza y gran decaimiento del estado general. Habitualmente las heces no tendrán pus ni sangre. En el caso de que elimine sangre mezclada con las heces debe consultar a un médico. Si los síntomas clínicos se prolongan se pierde gran cantidad de agua y electrolitos pudiendo aparecer síntomas de deshidratación.

¿Cómo afecta la enfermedad a los niños y a las mujeres embarazadas?

Los niños y las mujeres embarazadas son igualmente susceptibles a esta complicación, sin embargo tienen una menor capacidad para soportar un proceso prolongado, teniendo más facilidad para la deshidratación. Además, algunos de los medicamentos frecuentemente empleados en los adultos están contraindicados en niños y mujeres embarazadas. Por este motivo se deben extremar las precauciones para evitar su adquisición.

¿Cómo se puede prevenir la diarrea del viajero?

La forma más eficaz de prevenir la diarrea del viajero es vigilando estrictamente los alimentos, el agua y otros líquidos que se ingieran.

¿Qué se puede tomar y qué no?

1. Agua y otras bebidas.

El agua es un medio de contagio frecuente por lo que en todas aquellas zonas donde no se tenga la seguridad de que el agua del grifo está adecuadamente depurada, filtrada y clorada se debe evitar. No se debe beber agua del grifo, cubitos de hielo en las bebidas e incluso evitar aclararse la boca después del cepillado de dientes con esa agua. El agua embotellada, con el precinto intacto y con etiquetado suele ser adecuada para su consumo. El agua con gas también es segura, así como el agua hervida o sometida a tratamiento potabilizador (con yodo o cloro).

En muchas ocasiones el agua de las piscinas no está adecuadamente clorada por lo que se debe evitar tragar agua mientras se nada.

Las bebidas embotelladas de marca (Coca-Cola, Pepsi, etcétera) son seguras, si bien si la superficie externa está mojada o húmeda se debe limpiar antes abrirla y beber directamente de la botella o la lata. También lo son las infusiones (Té, café, manzanilla, etcétera). Las bebidas alcohólicas (vino, cerveza, licores) si bien son seguras desde el

punto de vista de la infección, pueden no serlo en algunos lugares donde utilizan alcoholes tóxicos (metanol) por lo que sólo se recomienda consumir bebidas de marca conocida.

La leche y otros derivados de la misma no deben consumirse a no ser que se tenga la certeza de que se ha hervido previamente o ha sido sometida a un proceso de pasteurización.

2. La comida.

Los alimentos contaminados son la causa más frecuente de la diarrea del viajero. Por este motivo es fundamental tomar en cuenta una serie de consideraciones.

En primer lugar todos los alimentos no cocinados deben considerarse como potencialmente infectantes: ensaladas, frutas no peladas, comidas frías o hechas horas antes, etcétera. Estos alimentos deben evitarse. También se deben evitar los postres con cremas, leche o derivados del huevo.

La fruta se puede tomar si se ha lavado con agua no contaminada o se ha pelado, sin embargo las fresas, frambuesas y otras frutas similares son difíciles de lavar, por lo que deben evitarse. El pan y otros productos previamente cocidos son, habitualmente, seguros. Tan sólo la comida caliente y bien cocinada se puede tomar con tranquilidad.

Los moluscos y crustáceos son particularmente peligrosos ya que en ellos se acumulan gran cantidad de microorganismos y toxinas (ciguatera) por lo que no se deben consumir.

En general se recomienda evitar los alimentos ofrecidos por los vendedores ambulantes y aquellos que se ofrecen en establecimientos con escasa higiene.

¿Qué medicinas evitan la diarrea del viajero?

La mejor manera de evitar la diarrea del viajero no es con medicinas sino mediante las recomendaciones descritas en el apartado anterior. Sin embargo, en situaciones excepcionales: viajes muy importantes, estancias muy cortas, pacientes especiales, puede recomendarse la administración de un antimicrobiano de forma profiláctica. Esta práctica no debe ser extendida por lo que sólo se recomienda de forma excepcional. Consulte con su médico si piensa que le puede ser útil.

¿Existe una vacuna para evitar la diarrea del viajero?

No hay una vacuna para prevenir esta enfermedad, ya que son muchos los microorganismos que la pueden ocasionar.

¿En caso de tener diarrea qué debo hacer?

Es muy importante mantener una ingesta adecuada de líquidos, glucosa y electrolitos para no deshidratarse. Esto lo puede hacer con sobres ya preparados de rehidratación o mediante la ingesta de caldos salados y limonada alcalina a demanda. Si tiene fiebre o dolor abdominal puede tomar analgésicos como el paracetamol. También puede ingerir alimentos como arroz, galletas, pescado cocido, pan, y evitar zumos, leche, frutas y verduras.

En algunos casos se puede autoadministrar una dosis de antibiótico y un antidiarreico, pero esto debe hacerse antes consultando previamente al médico.

Si tiene alguna duda o quiere ampliar más esta información no dude en consultarnos.

¡FELIZ VIAJE!