

RECOMENDACIONES AL VIAJERO EN CASO DE DIARREA.

Padecer un episodio de diarrea acuosa durante el viaje es muy frecuente y no debe alarmarse. En la mayoría de los casos el proceso es corto y de mediana intensidad, sin embargo es posible que tenga que variar durante los alimentos que tome.

Habitualmente la diarrea se produce por la toma de alimentos o agua contaminada con microorganismos (bacterias, virus o parásitos) por lo que lo primero que debe evitarse es el consumo de alimentos y líquidos que no estén adecuadamente hervidos o cocinados.

A continuación le detallamos lo que debe hacer, si no puede tener asistencia médica:

1. Debe evitar la deshidratación. Con la diarrea se pierde gran cantidad de agua y electrolitos (sodio, potasio, etc) por lo que debe reponerlos continuamente. Para ello se recomienda preparar una solución ya comercializada (Suero-oral) o bien hecha por Vd. mismo. Estas soluciones se deben tomar sin un límite, según las necesidades de tal forma que no tenga sensación de sed o sequedad en la boca.
 - 1.1. Suero-oral: diluir el contenido de un sobre en un litro de agua hervida.
 - 1.2. Solución de rehidratación: añadir a un litro de agua hervida los siguientes ingredientes:
 - 1.2.1. una cucharadita de sal.
 - 1.2.2. cuatro cucharadas de azúcar.
 - 1.2.3. una cucharada de bicarbonato.
 - 1.2.4. si se desea un limón exprimido para dar sabor.
2. Si tuviera nauseas o vómitos puede tomar un medicamento para disminuirlos. Primperan en jarabe es una alternativa ajustando la dosis según su peso o edad, para una persona adulta sería una cucharada cada 6 u 8 horas. Es muy importante evitar los vómitos para que pueda tomar, al menos, la suficiente cantidad de líquidos.

3. Si tuviera fiebre, escalofríos o dolor abdominal puede tomar un analgésico que baja la fiebre que contenga paracetamol (genérico, Termalgin, Tylenol o similar). De nuevo la dosis debe ajustarse a su peso. Para una persona adulta serían 500 mg cada 6 u 8 horas.
4. La diarrea puede acortarse con la toma de ANTIBIOTICOS, sin embargo, salvo en situaciones excepcionales de urgencia, edad avanzada o necesidad imperiosa de asistir a algún acto importante, su uso debe ser limitado. En casos de diarrea continua que no mejora con las medidas convencionales, fiebre persistente u otros síntomas de gravedad sí es recomendable su empleo. Son varios los antibióticos que se pueden emplear:
 - 4.1. CIPROFLOXACINO: puede tomar una o dos dosis de 500 mg separados 12 horas. En el caso de que cese la diarrea puede suspenderlo y en caso contrario continuar con esa misma dosis durante 4 días más.
 - 4.2. SPIRAXIM: dos comp cada 12 horas durante tres días.
5. Acompañando a la toma de antibióticos se puede asociar un antidiarreico (excepto en los casos en los que la diarrea se acompañe de sangre, pus o intensa mucosidad). Entre ellos puede tomar LOPERAMIDA (Loperan) un comprimido o dos en cada comida.
6. Si la diarrea es muy profusa y no mejora con los anteriores tratamientos, o tiene hilos de sangre roja, moco o pus con la deposición le recomendamos que acuda a un centro hospitalario o se ponga en contacto con algún médico. Si esto no es posible puede iniciar un tratamiento con uno de los antibióticos anteriores (Ciprofloxacino, rifaximina) más otro llamado FLAGYL (metronidazol) a la dosis de 500 mg cada ocho horas durante 5 a 7 días o su traslado a un centro sanitario.
7. Una vez que la diarrea vaya mejorando puede ir incorporando a su dieta otros alimentos: pescados cocidos, pan, galletas, arroz, etcétera.
8. Finalmente recuerde consultar con su médico a la vuelta del viaje por si fuera preciso realizar algún estudio.