

Diarrea del viajero

Es el problema de salud más frecuente en los viajes internacionales. El 40% de los viajeros tiene diarrea durante o poco después de viajar al trópico. Hay zonas de muy alto riesgo (Países del Magreb y próximo oriente) y zonas de alto riesgo (América central y del sur, África y Asia tropical y subtropical).

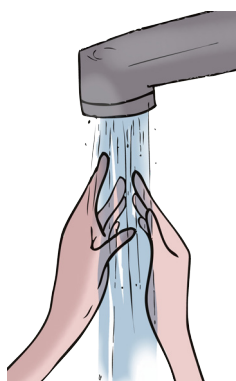
Los síntomas son: deposiciones acuosas y/o aumento de la frecuencia, náuseas, dolor abdominal, fiebre y malestar general. La diarrea dura de 3-7 días.

La causa más frecuente es la infecciosa y el contagio es por la comida o bebidas contaminadas.

No existe ningún medicamento eficaz para la prevención de la diarrea. El uso de determinadas vacunas y antibióticos es controvertido.

Cómo prevenir la diarrea del viajero

La OMS recomienda: **“COCIDO, PELADO U OLVIDADO”**



1. Lávese las manos a menudo, antes y después de comer, tocar alimentos o ir al baño.

2. Beba agua embotellada o tratada, bebidas calientes o refrescos embotellados, son los más seguros.

3. No tome cubitos si desconoce la procedencia del agua.

4. Evite el consumo de leche o derivados lácteos sin garantías (como los helados de paradas de la calle, quesos frescos, pasteles...).



5. Evite el consumo de pescado, marisco o carne cruda.

6. Pele la fruta personalmente y no coma verduras crudas (las ensaladas pueden ser peligrosas).

Tratamiento del agua potencialmente peligrosa

Ebullición: Durante 10 minutos. Airee-la para mejorar el gusto.

Cloración: 2 gotas de lejía (apta para el consumo humano) por litro. Espere 30 min antes de consumirla.

El yodo y pastillas potabilizadoras pueden ser un sistema eficaz para tratar el agua.

¿Qué hacer en caso de diarrea?

Lo más importante es mantener una buena hidratación. Puede utilizar:

1. Suero oral. Se disuelve un sobre en 1 litro de agua potable.

2. Solución de rehidratación oral casera:

- Un litro de agua potable.

- Dos cucharadas grandes de azúcar, media cucharadita de sal y media cucharadita de bicarbonato.

- El zumo de un limón.

Consulte a un médico si hay sangre o moco en las heces, vómitos repetidos, fiebre alta, si la diarrea se alarga en el tiempo, si aparecen otros síntomas o sufre alguna enfermedad crónica.