

# Diarrea del viatger

És el problema de salut més freqüent als viatges internacionals. El 40% dels viatgers té diarrea durant un viatge al tròpic o poc després.

Les destinacions amb més risc de diarrea del viatger són la majoria de països d'**Àfrica, Àsia (excepte Japó i Corea del Sud), Orient Mitjà**, així com Mèxic i la resta d'**Amèrica Central i del Sud**.

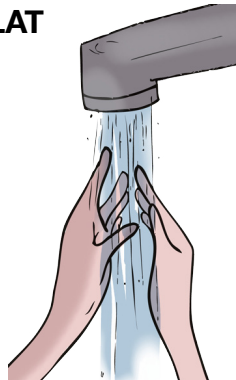
El risc és més baix però present en viatges als països d'**Europa occidental, Nord-amèrica, Japó, Austràlia i Nova Zelanda**.

La causa més freqüent és la infecciosa i el contagi és pel menjar o begudes contaminades.

## Com prevenir la diarrea del viatger

L'OMS recomana: **"CUIT, PELAT O OBLIDAT"**

1. **Renti's les mans** sovint, abans i després de menjar, manipular aliments i anar al bany. En cas que no sigui factible, és útil tenir gel hidroalcohòlic propi per rentar-se les mans.
2. Les **begudes** com aigua, refresc o, begudes calentes estigui segurs que estiguin segellats o els obren davant seu..
3. No prengui **glaçons** si desconeix la procedència de l'aigua. No prengui **sucs de fruites** no envasats.
4. Triï **aliments ben cuinats** i servits calents, eviti el consum d'aliments crus, llet, gelats o derivats làctics sense garanties, o menjar cru en parades de carrer o ambulants.



5. **Peli la fruita vostè** mateix i no mengi verdures crues o amanides que no haginetejat vostè.

No existeix cap medicament eficaç per a la prevenció de la diarrea. L'ús de determinades vacunes i antibiòtics és controvertit.

Tractament de l'aigua i d'aliments crus potencialment perillosos

**Ebullició:** Durant almenys 1 minut (fins a 3 minuts en altituds elevades). Airegi-la per millorar-ne el gust.

**Cloració:** 2 gotes de lleixiu (apta per al consum humà) per litre. Espera 30 minuts abans de consumir-la.

El iode i pastilles potabilitzadores poden ser un sistema eficaç per tractar l'aigua.

## Quines molèsties causa?

Els símptomes són: deposicions aquoses i/o augment de la freqüència, nàusees, dolor abdominal, febre i malestar general. La diarrea dura de 3 a 7 dies.

## Què fer en cas de diarrea?

El més important és mantenir una bona hidratació. Pot utilitzar:

1. Sèrum oral. Es dissol un sobre en 1 litre d'aigua potable.
2. Solució de rehidratació oral casolana. Es pot preparar a casa amb:
  - Un litre d'aigua potable.
  - Dues cullerades grans de sucre, mitja culleradeta de sal i mitja culleradeta de bicarbonat.
  - El suc d'una llimona

**Consulti un metge si hi ha sang o moc a la femta, vòmits repetits, febre alta, si la diarrea s'allarga en el temps, si apareixen altres símptomes o pateix alguna malaltia crònica.**