

Diarrea del viajero

Es el problema de salud más frecuente en los viajes internacionales. El 40% de los viajeros tiene diarrea durante un viaje al trópico o poco después.

Los destinos con más riesgo de diarrea del viajero son la mayoría de países de **África, Asia (excepto Japón y Corea del Sur), Oriente Medio**, así como México y el resto de **América Central y del Sur**.

El riesgo es más bajo pero presente en viajes a los países de **Europa occidental, Norteamérica, Japón, Australia y Nueva Zelanda**.

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

Cómo prevenir la diarrea del viajero

La OMS recomienda: **“COCIDO, PELADO o OLVIDALO”**

1. Lávese las manos a menudo, antes y después de comer, manipular alimentos e ir al baño. En caso de que no sea factible, es útil tener gel hidroalcohólico propio para lavarse las manos.
2. Las **bebidas** como agua, refresco o bebidas calientes asegúrese de que estén selladas o las abren delante de usted.
3. No tome **cubitos de hielo** si desconoce la procedencia del agua. No tome **zumos de frutas** no envasados.
4. Elija **alimentos bien cocinados** y servidos calientes, evite el consumo de alimentos crudos, leche, helados o derivados lácteos sin garantías, o comida cruda en puestos de calle o ambulantes.



5. **Pele la fruta usted mismo** y no coma verduras crudas o ensaladas que no haya limpiado usted.

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

Tratamiento del agua y de alimentos crudos potencialmente peligrosos

Ebullición: Durante al menos 1 minuto (hasta 3 minutos en altitudes elevadas). Airéela para mejorar su sabor.

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

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

¿Qué molestias causa?

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

¿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. Se puede preparar en casa con:
 - 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 padece alguna enfermedad crónica.