

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. Hi ha zones de molt alt risc (Països del Magrib i pròxim orient) i zones d'alt risc (Amèrica central i del sud, Àfrica i Àsia tropical i subtropical).

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.

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

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

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 o anar al bany.

2. Begui aigua embotellada o tractada, begudes calentes o refrescs embotellats, són els més segurs.

3. No prengui glaçons si desconeix la procedència de l'aigua. No prengui suc de fruites no embassats.

4. Eviti el consum de llet o derivats làctics sense garanties (com els gelats de parades de carrer, formatges frescs, pastissos...).



5. Eviti el consum de peix, marisc o carn crua.

6. Peli la fruita personalment i no mengi verdures crues (les amanides poden ser perilloses).

Tractament de l'aigua potencialment perillosa

Ebullició: Durant 10 minuts. Airegi-la per millorar-ne el gust.

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

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

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:

- 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.