

Diarrea del viajero

Traveller's diarrhea

La diarrea del viajero es un problema de salud común que afecta a personas que viajan a países tropicales. El destino de viaje y el tipo de viaje son los principales factores de riesgo para la diarrea del viajero. En función del destino, hasta un 50 % de los viajeros que visitan países en desarrollo pueden padecer la diarrea del viajero. Puede tener un mayor riesgo de sufrir complicaciones derivadas de la diarrea del viajero si:

- Tiene el sistema inmunitario debilitado
- Tiene insuficiencia renal crónica
- Tiene insuficiencia cardíaca congestiva
- Tiene diabetes mellitus insulino dependiente
- Tiene una enfermedad inflamatoria intestinal

¿Qué es la diarrea del viajero?

La diarrea del viajero consiste en deposiciones frecuentes, sueltas o aguadas. Suele producirse al comer alimentos o beber líquidos contaminados. También puede aparecer por contacto de persona a persona debido a una mala higiene. Otros síntomas pueden incluir náuseas, vómitos, retortijones de estómago, fiebre o, en casos más graves, sangre en las heces. Los síntomas pueden aparecer de repente y generalmente duran entre 3 y 4 días.

La causa más común de la diarrea del viajero son los alimentos o el agua contaminados con la bacteria llamada *E.coli enterotoxigénica* (ETEC). Estas bacterias se encuentran en las deposiciones (heces) de las personas infectadas. Las personas que usan el baño y después no se lavan las manos correctamente pueden transmitir las bacterias a otros. Esto ocurre a través de la preparación de alimentos o el contacto de las manos con la boca. El agua sin tratar, contaminada por aguas residuales o estiércol animal, también puede ser fuente de la enfermedad. Cuando esta agua se utiliza para preparar alimentos, beber,

nadar u otras actividades en las que se puede ingerir, las personas están expuestas a la ETEC.

Para obtener más información sobre el lavado de manos, visite [HealthLinkBC File #85 Lavado de manos: Ayude a evitar la transmisión de gérmenes](#).

¿Cómo puedo prevenir la diarrea del viajero?

Existe una vacuna, administrada por vía oral, que protege contra la diarrea del viajero causada por la ETEC, pero no se recomienda de manera rutinaria. Se recomienda si tiene un mayor riesgo de padecer complicaciones derivadas de la diarrea del viajero. La vacuna también protege contra el cólera. Para obtener más información, visite [HealthLinkBC File #41k Vacuna contra la diarrea del viajero y el cólera](#).

La vacuna actual solo protege contra una de las cepas bacterianas que causan la diarrea del viajero. La mejor forma de prevenir la diarrea del viajero es seguir unas buenas prácticas de higiene personal (limpieza). Tenga cuidado con lo que come y bebe.

Los siguientes consejos pueden ayudarle a mantenerse sano mientras viaja.

Qué hacer:

- Consumir alimentos que estén bien cocinados y se sirvan calientes
- Utilizar agua embotellada o tratada para lavarse los dientes
- Beber agua embotellada o hervida, bebidas embotelladas, o bebidas hechas con agua tratada. Revise que las bebidas embotelladas estén bien selladas
- Lavar y pelar sus propias frutas y verduras con agua embotellada o tratada
- Asegurarse de que los productos lácteos, como la leche, el queso o el yogur estén pasteurizados y refrigerados. Si tiene dudas, evite su consumo

Qué no hacer:

- Beber agua de manantiales, aguas superficiales o agua estancada, a menos que haya sido tratada
- Beber agua del grifo o añadir hielo a sus bebidas
- Consumir sobras o alimentos en los bufés que hayan permanecido sin refrigerar durante largos periodos de tiempo o que no hayan sido almacenados de manera apropiada
- Consumir alimentos en un bufé donde no se usen tapas para la comida
- Consumir carne, pescado o crustáceos poco cocinados o crudos
- Consumir alimentos de los puestos de venta callejeros
- Consumir verduras crudas, ensaladas o frutas que no se puedan pelar, como uvas o fresas
- Consumir frutas y verduras si la piel/cáscara está quebrada o magullada
- Consumir sandía, ya que puede haber sido inyectada con agua local para aumentar su peso
- Consumir postres cremosos, natillas, mousses, mayonesa o salsa holandesa que podrían no haber sido refrigerados de manera adecuada

¿Cómo puedo tratar el agua para beber?

Existen varias maneras de tratar el agua para que sea segura para beber.

Tratamiento por calor

Lleve el agua a ebullición durante al menos un minuto para desinfectarla. Enfríela a temperatura ambiente en un recipiente cubierto. En elevaciones de más de 2000 metros (6500 pies), hierva el agua durante al menos 2 minutos, ya que el agua hierve a una temperatura más baja en esa altitud.

Lejía para el hogar (contiene de 4 % a 6 % de cloro)

Añada 2 gotas por litro de agua clara, o 4 gotas por litro de agua turbia. Cuele el agua turbia usando un paño limpio antes de añadir la lejía. Mezcle bien y deje reposar durante 30 minutos. Esto será eficaz contra la mayoría de los virus y bacterias, pero generalmente no es eficaz contra el cryptosporidium.

Tintura de yodo (2,5 %)

Añada 5 gotas por litro de agua clara, o 10 gotas por litro de agua turbia. Déjela reposar durante al menos 30 minutos. Las mujeres embarazadas, niños, personas con problemas de tiroides, o una alergia conocida al yodo no deberían usar gotas de yodo para desinfectar el agua.

Dispositivos, gotas o pastillas para el tratamiento del agua disponibles comercialmente

En las farmacias y en las tiendas de deporte en Canadá hay disponibles varios productos de tratamiento que usan una combinación de tratamiento químico, mecánico y por radiación UV. Lea la etiqueta para asegurarse de que esto tratará las bacterias, virus y parásitos y siga las instrucciones indicadas en el envase.

Para obtener más información sobre cómo desinfectar el agua para beber en casa y cuando viaja, visite [HealthLinkBC File #49b Desinfectar el agua potable](#).

¿Cuál es el tratamiento para la diarrea del viajero?

Líquidos

El tratamiento más importante para la diarrea es reponer los líquidos que el cuerpo pierde. En los adultos sanos, estos líquidos pueden reponerse bebiendo líquidos claros, como agua purificada, caldo claro, jugos diluidos o bebidas deportivas en un periodo de entre 24 y 48 horas.

En los niños, las personas con afecciones médicas subyacentes y las personas mayores, la deshidratación es un motivo de preocupación. Debe considerarse el uso de sales de rehidratación oral (SRO).

Sales de rehidratación oral (SRO)

Si la diarrea es grave o no mejora después de 24 horas, empiece a consumir bebidas que repongan los electrolitos o minerales corporales que se estén perdiendo. Tome una solución preenvasada con sales de rehidratación oral (SRO), como Gastrolyte®. Cuando esté planeando un viaje, compre paquetes de SRO antes de irse de Canadá e inclúyalos en su kit sanitario de viaje.

Si no tiene una mezcla preenvasada de SRO, puede elaborarla usted mismo utilizando la receta que se

encuentra a continuación. Úsela solo hasta que pueda acceder a cuidados médicos:

- Vaso n.º 1: 8 onzas de jugo de fruta, ½ cdta. de jarabe de maíz, azúcar o miel, una pizca de sal de mesa
- Vaso n.º 2: 8 onzas de agua carbonatada purificada y ¼ cdta. de bicarbonato de sodio

Beba un poco del vaso n.º 1 y un poco del vaso n.º 2. Repita el proceso hasta que ya no tenga sed.

No les dé esta bebida casera a niños menores de 12 años de edad. Hay soluciones preenvasadas de sales de rehidratación oral disponibles en la mayoría de países y pueden usarse para prevenir o tratar la deshidratación en niños menores de 12 años. Los bebés deben seguir tomando leche materna o fórmula infantil, además de las SRO.

Los niños y los adultos pueden seguir tomando alimentos sólidos, además de tomar líquidos o las SRO. Si no tiene hambre, beba líquidos. Cuando se encuentre mejor, poco a poco empiece a consumir pequeñas cantidades de alimentos blandos y fáciles de digerir. Entre estos se incluyen:

- Plátano
- Compota de manzana
- Zanahorias cocidas
- Galletas saladas
- Arroz
- Papas cocidas
- Huevos
- Pollo
- Pescado

Evite alimentos o bebidas que puedan irritar su estómago. Los alimentos que pueden irritar el estómago incluyen:

- Alcohol
- Café
- Té fuerte
- Bebidas azucaradas
- Alimentos picantes
- Alimentos grasientos
- Productos lácteos

Medicamentos

Hay varios medicamentos que se pueden recomendar para tratar la diarrea del viajero. Para obtener más información, hable con su proveedor de asistencia sanitaria.

¿Cuándo debo contactar a un proveedor de asistencia sanitaria?

Consulte a un proveedor de asistencia sanitaria si tiene los siguientes síntomas:

- Fiebre alta
- Sangre o pus en las heces
- Signos de deshidratación entre los que se incluyen sequedad bucal, pulso acelerado, producción reducida de orina u orina oscura; o
- Si la diarrea no cesa en un plazo de entre 48 y 72 horas