

● Prevención

Diarrea, la alteración de salud más frecuente en el viajero

“ Muchos de los trastornos pueden evitarse con información adecuada y pautas preventivas »

La llamada «diarrea del viajero» es una de las complicaciones más frecuentes en los viajes a cualquier lugar del mundo, y en particular a países con condiciones higiénico-sanitarias más deficitarias. Se estima que alrededor de un 60% de los viajeros la padecen, de los cuales un 20% se ve obligado a guardar reposo en cama durante uno o varios días y un 40% tiene que modificar su itinerario por este motivo.

Las infecciones bacterianas son las responsables de más del 90% de las diarreas agudas del viajero. Los microorganismos más frecuentes son: *Escherichia coli* enterotoxigénica, la más frecuente en todo el mundo, aunque el mayor foco se sitúa en Sudamérica; *Campylobacter* sp., que tiene su foco de acción en el sureste asiático, México, Perú y Bali; *Giardia lamblia*, que se encuentra en las montañas rocosas de América del Norte, Rusia y Nepal; *Cryptosporidium parvum*, típica de Rusia; *Cryptosporidium cayetanensis*, que suele afectar a los via-



©Alexey Popratsky/123RF

Pautas preventivas

La infección se adquiere por vía oral a través del consumo de alimentos o bebidas contaminadas con los microorganismos, comidas estropeadas y/o ingestión de sustancias tóxicas. Por lo tanto, resulta de suma importancia tomar las siguientes medidas:

- Beber siempre bebidas embotelladas y cerradas, y no usar agua del grifo para hacer hielo que luego vaya a ser consumido, ni para cepillarse los dientes o lavar alimentos.
- Lavarse las manos con frecuencia y usando jabón. Para secarlas, usar una toalla limpia o simplemente aire.
- Evitar las ensaladas y vegetales crudos.
- Pelar la fruta uno mismo.
- Evitar los cubitos de hielo en las bebidas.
- Evitar alimentos crudos o poco cocinados o alimentos comprados a vendedores ambulantes.
- Evitar helados, natillas, flanes, cremas y derivados lácteos no pasteurizados.



©xalanx/123RF

“ Las infecciones bacterianas son las responsables de más del 90% de las diarreas agudas del viajero »

jeros que se trasladan a Nepal; *Salmonella* sp.; *Shigella* sp.; *Yersinia* sp., y *Aeromonas* sp. Algunos virus (rotavirus) también pueden ocasionar este tipo de dolencias.

En España, son frecuentes en verano las debidas a *Salmonella*, *Staphylococcus* o *Campylobacter*.

Algunas de ellas actúan de forma que, al ingerirlas, producen una toxina que actúa sobre la membrana del epitelio intestinal y causa una pérdida de agua y electrolitos, o por la penetración de una bacteria en la célula del epitelio intestinal, donde se multiplica y produce una destrucción que ocasiona una pérdida de agua. En el primer caso, provoca de seis a siete deposiciones diarias, que están formadas básicamente por agua. En el segundo, en cambio, se trata de una diarrea inflamatoria: se observa moco en las heces, no es tan líquida y tiene menos deposiciones que la primera.

La consecuencia más habitual de la diarrea es la deshidratación, ya que se eliminan electrolitos (minerales y otros líquidos presentes en el cuerpo) y mucha agua. Por ello, ante una situación de diarrea durante el viaje, lo principal es mantener una buena rehidratación y hacer una dieta astringente. Si la diarrea persiste, va acompañada de fiebre o presenta sangre en las deposiciones, debe consultarse a un médico lo antes posible.

Los tratamientos antidiarreicos tienen diferentes mecanismos de acción en función de su composición. Algunos productos actúan como «efecto tapón», muy efectivos aunque con un alto riesgo de mantenimiento de la infección; otros regeneran las funciones fisiológicas del intestino disminuyendo la secreción de agua intestinal o mejorando su flora, y últimamente han aparecido nuevos productos que crean una barrera mucoprotectora que no sólo evita la pérdida de líquidos, sino que restaura las funciones fisiológicas intestinales y evita la sobreinfección.

“ Ante una situación de diarrea durante el viaje, lo principal es mantener una buena rehidratación y llevar a cabo una dieta astringente »

En ocasiones, la diarrea aparece una vez el viaje ha concluido. En estos casos, es importante consultar a un especialista de un centro de atención al viajero durante las 2 primeras semanas. ●

Bibliografía (enlaces de interés)

- <http://www.saludigestivo.es/enfermedades-digestivas-y-sintomas/diarrea-del-viajero/>
- <http://www.saludigestivo.es/wp-content/uploads/2016/03/diarrea-del-viajero-20150728093456.pdf>
- http://www.vacunasyviajes.es/vacunasyviajes/Diarrea_del_viajero_Atlas.html