

Diarrea del viajero

Las modificaciones en los hábitos y la deficiente manipulación de los alimentos son las principales causas de la denominada diarrea del viajero (DV), una de las patologías más frecuentes entre los viajeros internacionales. La DV es el problema sanitario más frecuentemente asociado con los viajes a países subdesarrollados.

La diarrea del turista o diarrea del viajero es un padecimiento que se caracteriza por la continua evacuación de materia fecal blanda o líquida, entre cinco o seis veces por día y que dura de 2 a 4 días.

El comienzo de la gran mayoría de los casos de DV se produce entre los 5 y los 15 días de llegar del viaje, con un espectro de 3 a 31 días. La diarrea no es inflamatoria. Se produce fiebre en un 35% de los casos, y la duración habitual es de 1 a 5 días.

En general, la diarrea del viajero se diagnostica por sus síntomas, y si el médico lo considera necesario puede ordenar análisis de sangre y de materia fecal si persiste por más de 3 días y se acompaña con fiebre o presenta sangre en las evacuaciones.

Para prevenir la DV es necesario cumplir las medidas higienodietéticas (hervir, cocinar y pelar) y comenzar el tratamiento en cuanto se detecten los primeros síntomas, que pueden aparecer en cualquier momento del viaje o algunos días después del regreso del mismo.

La diarrea del viajero suele estar producida por los agentes que se exponen en la tabla 1.

PREVENCIÓN

Para prevenir la diarrea del viajero hay que tener en cuenta los siguientes consejos:

- Agua
 - No se debe usar agua de grifo para beber ni para el cepillado de los dientes.
 - No se debe usar hielo hecho con agua de grifo.
 - Se debe usar sólo agua hervida (al menos durante 5 min) para preparar el biberón del bebé.
 - Para los niños de pecho, la lactancia es la mejor y más segura fuente alimenticia. Sin embargo, el estrés producido por los viajes puede disminuir la producción de leche en la madre.
 - Otras bebidas
 - Se debe consumir únicamente leche pasteurizada.
 - Se deben consumir líquidos embotellados, solamente si el sello de la botella no ha sido alterado.

Tabla 1. Principales microorganismos que producen DV

E. coli enterotoxigénico
Shigella
Salmonella
Giardia

Campylobacter
Amebiasis
Cryptosporidium
Cyclospora

32 - Salud y tiempo libre. Guía de patologías más frecuentes

- Las bebidas carbonatadas son, por lo general, seguras.
 - Las bebidas calientes son, por lo general, seguras.
 - Alimentos
 - No se deben consumir frutas ni vegetales crudos, a menos que se les quite la cáscara.
 - No se deben consumir vegetales de hoja crudos (p. ej.: lechuga, espinaca, repollo), porque son difíciles de limpiar.
 - No se deben consumir carnes crudas ni extrañas.
 - Se deben evitar los mariscos.
 - No se deben comprar alimentos a vendedores callejeros.
 - Se deben consumir alimentos calientes y bien preparados, porque el calor mata las bacterias.
- Los alimentos calientes que se dejan enfriar se pueden contaminar de nuevo.
- Higiene
 - Hay que lavarse las manos con frecuencia.
 - Hay que observar a los niños con atención. Ellos se llevan muchos objetos a la boca o tocan objetos contaminados y luego se los llevan a la boca.
 - En lo posible, hay que evitar que los niños de pecho gateen o se arrastren sobre pisos sucios.
 - Se debe revisar la limpieza de platos y utensilios.

TRATAMIENTO

El tratamiento de la diarrea del viajero debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Realizar una dieta astringente e ingerir líquidos en abundancia, como té recién hecho o bebidas de agua mineral carbónica. Los alimentos deben ser suaves y en poca cantidad, para responder a las necesidades de la persona sin cargar el sistema digestivo.
- Solución de sales de rehidratación oral. Sólo es necesaria en algunos casos especiales y niños. Si no se tiene este preparado se puede preparar de forma sencilla, mezclando 5 g de cloruro sódico, 50 g de arroz precocinado o 40 g de sacarosa en 1 l de agua potable. El potasio se repone con la administración de zumo de limón, coco, plátano, etc.
- Si el número de deposiciones es excesivo puede recurrirse a fármacos contra la diarrea como la loperamida. Tiene efectos secundarios, por lo que ha de usarse tras consultar a un médico. La loperamida y otros antidiarreicos están contraindicados en los viajeros con una diarrea grave. No deben administrarse a niños.
- No es recomendable el tratamiento con antibióticos, excepto en las personas con una inmunodepresión grave o una enfermedad previa importante. Aquellas personas que por el viaje que realizan tienen poca o nula accesibilidad a centros sanitarios, deberían incluir en su botiquín algún antibiótico que cubra los patógenos más frecuentes además de fermentos lácticos y antidiarreicos.