



PRECAUCIONES CON AGUA Y ALIMENTOS

- Los viajeros deben tener **cuidado con lo que comen y beben**.
- La **desinfección química del agua** con cloro o, mejor, yodo es eficaz contra bacterias. Algunos parásitos requieren filtración (tamaño de poro: 1 µm). La ebullición es efectiva contra ambos.
- Las **bebidas embotelladas** (agua y refrescos), cerveza, vino y bebidas calientes (café, té...) son seguros en principio. Cuidado con el **hielo** si no se sabe con qué agua se ha preparado.
- Con respecto a los **alimentos dudosos** recordar: hervir, cocinar o pelar uno mismo.
- En algunos países, ciertas especies de **peces y mariscos** pueden contener toxinas que resisten tanto el cocinado como la congelación y no afectan al olor o gusto del alimento. La **escombroidosis** se debe a descomposición bacteriana después de capturado el pez (caballa, atún, sardina, anchoa...), generalmente por no refrigerarlo inmediatamente, que produce concentraciones elevadas de histamina; a veces puede sospecharse por un ligero olor a amoníaco. La **ciguatoxina** es producida por dinoflagelados; puede acumularse en la carne de peces (barracuda, mero...); la intoxicación es común en los Océanos Pacífico e Índico y en el Mar Caribe. Algunos peces globo (familia Tetraodontidae), especialmente de la región indopacífica, producen **tetrodotoxina**, una neurotoxina más potente que la estricnina. La **saxitoxina** (neurotoxina) se produce por dinoflagelados ingeridos por moluscos bivalvos.
- La **ingestión de pescado crudo o poco cocinado** es un riesgo, ya que puede albergar formas larvarias de parásitos (Nematodos, Cestodos o Trematodos).
- Son frecuentes los casos de **gastroenteritis por consumo de mariscos infectados** (mejillones, almejas, ostras, coquinas, vieiras...) contaminados con *S.typhi*, *E.coli* enterotóxico y enteroinvasivo, *Vibrio cholerae*, *V. parahaemolyticus*, virus de la Hepatitis A, virus Norwalk, *Cryptosporidium*.
- La **leche y productos lácteos** deben proceder de leche hervida, pasteurizada o esterilizada.
- **Lavarse las manos** siempre antes de comer y después de ir al baño.
- Es difícil recomendar **antibióticos para profilaxis de la diarrea del viajero**. Además, el uso profiláctico de antibióticos puede dar lugar al desarrollo de resistencias.

Otras recomendaciones:

- **No bañarse ni vadear en agua dulce en zonas endémicas de Esquistosomosis**. Sólo son seguras las piscinas con agua clorada.
- Antes de **bañarse en el mar** asegurarse de que no hay en la zona **medusas** (la más peligrosa *Chironex fleckeri*, *Physalia physalis*...) y **anémonas** que poseen células urticantes y provocan irritaciones en la piel, ni corales que producen dermatitis. Cuidado con las púas de los erizos de mar y los peces de aguas tropicales poco profundas (pez piedra y pez escorpión tienen espinas venenosas); aunque existen peces similares menos peligrosos en el



viajar
tranquilo
•com



Para viajar con salud

Atlántico y el Pacífico oriental, los peces piedra propiamente dichos están confinados a la región Indo-Pacífica.

- Para prevenir ciertas micosis y parasitosis, **no caminar descalzo**.
- Prudencia en el **contacto con animales** (monos, perros, gatos....) para evitar las mordeduras (Rabia) y las picaduras de pulgas (Peste).
- Usar **calzado apropiado para caminar en zonas donde hay serpientes**. Por las mañanas es prudente examinar el calzado y la ropa en busca de serpientes o escorpiones.

Toda la información aquí contenida ha sido elaborada por el Dr. Antonio Clavel Parrilla, el Dr. Marzo Varea y el Dr. Rafael Gómez-Lus especialistas en microbiología y parasitología. Los datos consignados corresponden a la revisión efectuada en el año 2007.

Por cortesía de :



GRUPO
MENARINI

Alfons XII, 587 • E-08918 Badalona (Barcelona)
Tel. +34 93 462 88 00 • Fax +34 93 462 88 20 • www.menarini.es
