

Diarrea del viajero Traveller's Diarrhea

La diarrea del viajero es el problema de salud más común que afecta a personas que viajan a países tropicales. Cada año entre un 20 % y un 50 % de viajeros internacionales (aproximadamente unos 10 millones de personas) padecen diarrea.

Entre las personas que corren un mayor riesgo se encuentran los jóvenes adultos, así como las personas inmunodeprimidas, con enfermedad intestinal inflamatoria, diabetes o aquellos que toman bloqueadores H2 o antiácidos. Las tasas de hombres y mujeres que padecen esta enfermedad son similares.

¿Qué es la diarrea del viajero?

La diarrea del viajero consiste en deposiciones frecuentes, sueltas o aguadas que suelen producirse al comer alimentos o beber líquidos contaminados. Los síntomas pueden incluir náuseas, vómitos, retortijones, hinchazón y sensación de malestar. Los síntomas pueden aparecer de repente y durar entre 3 y 5 días.

La causa más común de la diarrea del viajero son los alimentos o el agua contaminados con la bacteria llamada *E.coli* enterotoxigénica (ECET). 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 al preparar alimentos o por un contacto de mano con boca. El agua sin tratar que ha sido contaminada por aguas residuales o estiércol animal también puede causar la enfermedad cuando se usa para preparar alimentos, beber, nadar o para otras actividades en las que pueda tragarse.

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

¿Cómo puedo prevenir la diarrea del viajero?

Existe una vacuna que ayuda a proteger contra la diarrea del viajero causada por la *E. coli* enterotoxigénica (ECET). También protege contra el cólera. Para obtener más información, consulte [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, por lo que mantener una buena higiene personal (limpieza) y tener cuidado con lo que coma y beba son las mejores maneras para prevenir la diarrea del viajero.

Los siguientes consejos pueden ayudarle a mantenerse sano/a mientras viaja.

Qué hacer:

- Consumir alimentos que estén bien cocinados
- Utilizar agua embotellada o tratada para lavarse los dientes
- Beber agua embotellada, bebidas embotelladas, o bebidas hechas con agua tratada
- 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, mousse, 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

Hierva el agua completamente durante al menos 1 minuto para desinfectarla. Enfríela a temperatura ambiente en un recipiente cubierto. En elevaciones de más de 2.000 metros (6.500 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 1 gota por cada litro de agua clara o 4 gotas por cada litro de agua turbia. Cuele el agua turbia primero usando un paño limpio. 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 cada litro de agua clara, o 10 gotas por cada litro de agua turbia. Déjelo reposar al menos durante 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, consulte [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. Estos líquidos deberían reponerse bebiendo líquidos claros, como agua embotellada, durante entre 24 y 48 horas.

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 pre envasada con sales de rehidratación oral (SRO), como Gastrolyte®. Si no tiene una mezcla de SRO, puede elaborarla usted mismo/a utilizando la receta que se encuentra a continuación:

- Vaso n°1 - 8 onzas de jugo de fruta, ½ cda. de jarabe de maíz, azúcar o miel, una pizca de sal de mesa
- Vaso n°2 - 8 onzas de agua hervida o embotellada carbonatada, ¼ cda. de bicarbonato

Beba un poco del vaso n° 1 y un poco del vaso n° 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 disponibles pre-envasadas de sales de rehidratación oral en la mayoría de países y pueden usarse para prevenir o tratar la deshidratación en niños menores de 12 años.

Alimentos

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 como plátanos, galletas saladas, zanahorias o arroz. Evite alimentos o bebidas que puedan irritar su estómago, como el alcohol, café, té fuerte, alimentos picantes, comida grasienta y 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 deposiciones
- 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

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.