



Infeción por *Giardia* *Giardia* Infection

¿Qué es la *Giardia*?

La *Giardia* es un parásito que infecta los intestinos de humanos y animales. Cuando una persona enferma, la infección se denomina giardiasis o “fiebre del castor”.

La giardiasis es una de las infecciones que con más frecuencia causan una diarrea de más de 2 semanas de duración. Es una causa común de diarrea entre senderistas de áreas forestales y viajeros que beben agua que no ha sido debidamente filtrada, tratada o hervida.

¿Cómo se contrae una infección por *Giardia*?

Los quistes de la *Giardia* se pueden transmitir por el agua, los alimentos o a través de la transmisión fecal-oral entre individuos infectados. La transmisión fecal-oral se produce cuando se ingieren partículas de heces contaminadas.

El agua contaminada es una de las fuentes principales de transmisión de la giardiasis. Los quistes de la *Giardia* pueden sobrevivir en lagos, estanques, arroyos y riachuelos. Puede infectarse si bebe o traga agua accidentalmente mientras nada. También puede infectarse al comer alimentos crudos o poco hechos contaminados con los quistes.

La *Giardia* también se puede transmitir de persona a persona en escenarios en los que hay incontinencia fecal (falta de control a la hora de hacer deposiciones) y una higiene pobre, como en las guarderías. El riesgo es mayor para los niños pequeños que todavía llevan pañales. Estos niños también pueden transmitir la infección a otras personas de la familia.

La *Giardia* también se puede transmitir durante la actividad sexual cuando hay contacto con las heces.

¿Cuáles son los síntomas de la giardiasis?

La giardiasis puede causar diarrea, retortijones, gas (flatulencia), hinchazón, deposiciones frecuentes, grasientas, sueltas y pálidas; náuseas, pérdida de peso y fatiga.

Los síntomas comienzan de 1 a 3 semanas después de la exposición al parásito. Los síntomas pueden durar de 2 a 4 semanas o más. Con frecuencia, puede estar infectado y no tener síntomas. En algunos casos, los síntomas pueden volver a aparecer después de haber comenzado a mejorar.

Aunque no es frecuente, la giardiasis puede hacer que su cuerpo tenga problemas para asimilar nutrientes. Esto puede durar varias semanas o meses. Algunas personas infectadas por la *Giardia* pueden desarrollar posteriormente dificultad para digerir leche y productos lácteos (también conocida como intolerancia a la lactosa).

¿Cómo se diagnostica y se trata la giardiasis?

Si piensa que tiene giardiasis, acuda a su proveedor de asistencia sanitaria para realizarse análisis, recibir consejos y tratamiento. Se le puede pedir que presente una muestra de heces para analizarla. La *Giardia* puede ser difícil de detectar así que es posible que tenga que presentar más de una muestra.

Algunas personas infectadas por *Giardia* mejoran sin tratamiento. Su proveedor de asistencia sanitaria decidirá si necesita tratamiento con un medicamento antiparasitario.

¿Qué debo hacer si tengo una infección por *Giardia*?

La *Giardia* se transmite por las heces; por lo tanto, si sufre de una diarrea que pueda ser debida a la infección, no debería ir al trabajo o a la escuela.

Si tiene una infección por *Giardia*, no nade en lagos, estanques, arroyos, ríos, piscinas o jacuzzis mientras tenga diarrea o esté vomitando, durante al menos 48 horas después de que la diarrea y/o el vómito haya cesado, o cuando se lo indique su autoridad médica local. Esto ayudará a asegurar que otros nadadores no se vean infectados.

Después de usar el baño y antes de comer o preparar comidas, lávese bien las manos con agua y jabón. Séquese las manos con toallas desechables.

Si manipula alimentos o trabaja en cuidados sanitarios, puede transmitir la *Giardia* a otros. No trabaje mientras tenga diarrea o vómitos y no regrese al trabajo hasta al menos 48 horas después de su última deposición suelta o episodio de vómito (lo que haya ocurrido lo último), o cuando se lo aconseje su autoridad de salud local. Lávese las manos bien y con frecuencia, ya que esto ayudará a reducir la posibilidad de transmisión de la infección a otros.

Los niños que asisten a la guardería y que tienen diarrea pueden recibir cuidados en otra zona supervisada lejos de

los demás niños hasta que los recojan sus padres. Los niños no deberían regresar a la guardería hasta al menos 48 horas después de su última deposición o episodio de vómitos (lo que haya ocurrido lo último). Sin embargo, verifíquelo primero con su autoridad de salud local ya que cada autoridad sanitaria tiene sus propias regulaciones acerca de cuándo regresar a la guardería, escuela o trabajo.

Los niños que asisten a la guardería deberían estar supervisados por un adulto cuando se laven las manos. Para obtener información sobre cómo lavarse las manos correctamente, vea [HealthLinkBC File #85 Lavado de manos para padres e hijos](#).

Incluso después de encontrarse mejor, la *Giardia* puede estar en sus heces durante varias semanas y todavía puede infectar a otros.

¿Cómo se puede prevenir la giardiasis?

Para ayudar a prevenir la giardiasis, siga estos consejos:

- Si se ha publicado una notificación de “hervir el agua” para el sistema de agua de su comunidad, tome la advertencia en serio y siga las instrucciones que le proporcionen.
- No beba agua superficial sin tratar de manantiales, arroyos, ríos, lagos, estanques, pozos poco profundos o agua subterránea que pueda contener patógenos. Probablemente esté contaminada con heces de animales.
- Cuando esté de camping no haga sus necesidades a menos de 30 metros de una fuente de agua.
- No beba leche o jugos sin pasteurizar.
- Lávese las manos antes de comer o tocar la comida.
- Lávese las manos después de usar el baño, cambiar pañales o tocar animales.
- Asegúrese de que los niños, sobre todo los que tienen contacto con animales domésticos, se laven las manos con cuidado antes de comer o de manera regular.
- Evite alimentos sin cocinar o bebidas preparadas con agua sin tratar, especialmente durante viajes internacionales.
- Lleve a cabo prácticas sexuales seguras e intente evitar el contacto con heces durante la actividad sexual.

¿Cómo se pueden eliminar los quistes de *Giardia* del agua?

Si su suministro de agua viene de una fuente de agua superficial sin tratar o de agua subterránea que pueda contener patógenos, necesitará desinfectar el agua que use para beber, hacer cubos de hielo, lavar frutas y verduras crudas, preparar leche infantil de fórmula, lavarse los dientes o enjuagar la dentadura. Puede eliminar la *Giardia* usando los siguientes métodos de desinfección:

- **Hervido:** Hierva el agua completamente, durante al menos 1 minuto. Si usa hervidor eléctrico de apagado automático, asegúrese de que el agua haya hervido durante 1 minuto. Si se encuentra en una altitud superior a los 2.000 metros (6.500 pies) por encima del nivel del mar, hierva el agua al menos durante 2 minutos para desinfectarla. Deje que el agua se enfríe. Guarde el agua siempre en envases limpios hechos para guardar comida o agua. El hervido no purificará el agua que esté alta o químicamente contaminada.
- **Filtrado:** Para eliminar los quistes de la *Giardia*, los filtros deben tener un poro absoluto de 1 micrón o menos, y estar certificados por la Fundación Nacional de Saneamiento Internacional (NSF, por sus siglas en inglés) u otra agencia acreditada. Los filtros de agua para jarras (tipo Brita®) no eliminarán la *Giardia*. Algunos de los sistemas de filtración de agua integrados eliminarán la *Giardia*, pero necesitan un mantenimiento regular y a fondo para funcionar adecuadamente.
- **Tratamiento por rayos ultravioletas (UV):** También hay disponibles unidades de UV para la desinfección. Pregunte a los proveedores de purificadoras de agua locales o a su funcionario de salud medioambiental local para obtener más información. Como en el caso de los filtros, la unidad de tratamiento por rayos UV debería estar certificada por la NSF International u otra agencia acreditada para la eliminación o inactivación de los quistes.
- **Otro tratamiento:** También hay disponibles unidades de destilación y unidades de combinación (filtración y UV). Pregunte a los proveedores de purificadoras de agua locales o a su funcionario de salud medioambiental local para obtener más información.

Es importante saber que la *Giardia* es moderadamente resistente al cloro por lo que, en general, tratar el agua con cloro no es efectivo a la hora de eliminar el parásito.

Para más información

Para obtener más información sobre cómo desinfectar el agua, vea [HealthLinkBC File # 49b Desinfectar el agua potable](#), o póngase en contacto con su funcionario de salud medioambiental local.

Para obtener más información sobre la Fundación Nacional de Saneamiento Internacional (NSF), visite www.nsf.org.



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

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.