



Infección 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, a veces, “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 personas 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 accidentalmente agua contaminada mientras nada. También puede infectarse al comer alimentos crudos o poco hechos contaminados con los quistes.

La *Giardia* también puede propagarse de persona a persona en entornos como las guarderías. El riesgo es mayor para los niños pequeños que todavía usan pañales en lugares donde la higiene es deficiente. 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, gases (flatulencia), hinchazón, náuseas, pérdida de peso, fatiga y deposiciones frecuentes, grasientas, sueltas y pálidas.

Los síntomas comienzan de 1 a 3 semanas después de la exposición al parásito y pueden durar entre 2 y 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.

Una infección prolongada y/o grave puede provocar una artritis reactiva y dañar las células que recubren el tracto

intestinal. Esto puede hacer que su cuerpo tenga problemas para asimilar nutrientes. Estos tipos de infecciones graves o prolongadas son poco frecuentes.

¿Cómo se diagnostica y 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 lleve 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*?

Si tiene diarrea a causa de una infección por *Giardia*, no debería ir al trabajo o a la escuela.

No nade en lagos, estanques, arroyos, ríos, piscinas o jacuzzis durante al menos 48 horas después de que la diarrea y/o el vómito hayan cesado, o según las indicaciones de su autoridad de salud local. Esto ayudará a asegurar que otros nadadores no se infecten.

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, trabaja en cuidados sanitarios o infantiles, puede transmitir la *Giardia* a otros. Quédese en casa si tiene diarrea o vómitos. No regrese al trabajo hasta al menos 48 horas después de su último episodio de vómito o diarrea (lo que haya ocurrido más recientemente), o según las indicaciones de su autoridad de salud local. Lávese las manos bien y con frecuencia para ayudar 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 blanda o episodio de vómito (lo que haya ocurrido más recientemente), o según las indicaciones de su autoridad de salud local.

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, consulte [HealthLinkBC File #85 Lavado de manos: ayude a evitar la transmisión de gérmenes.](#)

Incluso después de encontrarse mejor, la *Giardia* puede estar en sus heces durante varias semanas si no ha recibido tratamiento y todavía puede infectar a otros. Después de usar el baño y antes de comer o preparar alimentos, lávese las manos a fondo con agua y jabón líquido.

¿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. Podría estar contaminada con heces de animales
- Cuando esté acampando no orine ni haga deposiciones a menos de 30 metros de una fuente de agua
- Si tiene una infección por *Giardia*, no nade en lagos, estanques, arroyos, ríos, piscinas o jacuzzis mientras tenga diarrea y al menos 48 horas después de que la diarrea haya cesado. Al evitar esta actividad ayudará a asegurar que otros nadadores no se infecten
- No beba leche o jugos sin pasteurizar
- Lávese las manos antes de comer o manipular alimentos
- Lávese las manos después de usar el baño, cambiar pañales o tocar animales
- Lávese las manos antes de preparar o comer alimentos
- 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 las 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 aguas subterráneas que puedan 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 un hervidor de apagado automático, asegúrese de que el agua ha 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. Siempre guarde el agua limpia en envases limpios hechos para guardar alimentos o agua. El hervido no purificará el agua que esté altamente contaminada 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 (NSF, por sus siglas en inglés) Internacional 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. Consulte con los proveedores de purificadoras de agua locales o con 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 Internacional u otra agencia acreditada para la eliminación o inactivación de quistes
- **Otro tratamiento:** También hay disponibles unidades de destilación y unidades de desinfección combinada (filtración y UV). Consulte con los proveedores de purificadoras de agua locales o con 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, consulte [HealthLinkBC File #49b Desinfectar el agua potable](#), o contacte a su funcionario de salud medioambiental local.

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



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority