

## MAL DEL VIAJERO



La diarrea del viajero, también llamada “diarrea del turista”, es el problema de salud más frecuente en todo tipo de estancia en medio tropical y subtropical. Alrededor del 40% de los viajeros experimenta una diarrea durante o poco después de su viaje al trópico. La mayoría de las veces la diarrea del viajero es un problema autolimitado, pero un 30-40% de los viajeros debe guardar cama uno o dos días y modificar los planes del viaje. Un 1% debe ser ingresado en un hospital, y el 15% mantiene episodios diarreicos después del viaje.

Los síntomas habituales de la diarrea del viajero son: deposiciones acuosas y/o aumento de la frecuencia de deposiciones, náuseas, distensión abdominal, cólicos, fiebre y malestar general. La diarrea suele durar entre 3 y 7 días. Las áreas de alto riesgo incluyen todos los países en desarrollo de África, Oriente Medio, Asia y Latinoamérica. El riesgo de infección está muy relacionado con el tipo de viaje y el consumo de alimentos. El riesgo es bajo en viajes organizados con estancias en hoteles y el riesgo es mayor en viajes más aventureros y cuando se consume alimentos procedentes de vendedores ambulantes.

En su mayoría son diarreas de tipo infeccioso, debidas a gérmenes entero-tóxicos o entero-invasivos. Pueden provocar la diarrea del viajero diversas bacterias (*Escherichia coli* enterotóxica es el agente más comúnmente relacionado en este tipo de diarreas, provocando diarrea acuosa asociada a cólicos pero no a fiebre; *Salmonella* sp. causa disentería con la presencia de moco en heces; *Shigella* sp. causa disentería bacilar y aparece en el 20% de viajeros que visitan países del entorno tropical; *Campylobacter jejuni* rara vez implicado en la diarrea del viajero; menos comunes son las diarreas en viajeros causadas por *Yersinia enterocolitica*, *Vibrio cholerae*, y otras bacterias), virus enteropatógenos (Rotavirus causa una tercera parte de las diarreas del viajero, el papel de adenovirus, astrovirus, coronavirus, enterovirus y otros virus como agentes causales de la diarrea del viajero es aún menos claro) y protozoos (*Giardia intestinalis*; Entamoeba histolytica que ocasiona disentería con deposiciones sanguinolentas; *Cryptosporidium parvum* y *Cyclospora cayetanensis*).

Otras causas no infecciosas de diarrea del viajero dependen del cambio de dieta, jet lag, altitud y cansancio. Por todo ello, las características de la diarrea del viajero pueden diferir según cual haya sido el agente causal.

La adquisición de los agentes causales de la diarrea del viajero se hace a través de comida o bebidas contaminadas, manos sucias, etc. El microorganismo causal más frecuente es *Escherichia coli* entero-toxigénica.

### Prevención

Existen una serie de medidas encaminadas a disminuir el riesgo de adquisición de una diarrea del viajero, estas medidas conciernen cuatro aspectos:

#### 1. La bebida y comida.

- ▶ Mantener las medidas básicas de higiene personal (lavarse las manos antes y después de las comidas o después del ir al servicio siempre evitando secarlas con toallas ya usadas).
- ▶ Evitar el consumo de leche o derivados lácteos sin garantías (helados callejeros, quesos frescos, repostería, etc.).

## MAL DEL VIAJERO



- ▶ Consumir agua o líquidos embotellados de preferencia con burbujas o bien, desinfectar el agua destinada al consumo (ver purificación del agua). Rechazar agua embotellada que no tenga el precinto intacto. Las bebidas que se sirven calientes como el té o café no tienen ningún riesgo. Evitar zumos de fruta de fabricación artesana.
- ▶ Evitar los cubitos de hielo que no hayan sido preparados con agua potable.
- ▶ Evitar los alimentos crudos o poco cocinados (pescado en adobo, mayonesa casera, salsas, etc.). Recordar la máxima de “cocínelo, pélelo o de lo contrario déjelo”. Evitar consumir alimentos preparados con varias horas de antelación.
- ▶ Rechazar fruta ya pelada o con la piel o cáscara en mal estado.
- ▶ No consumir grandes cantidades de marisco o pescado.

### 2. El uso de vacunas.

- ▶ Actualmente no existe vacuna eficaz para prevenir la diarrea del viajero.

### 3. El uso de medicamentos sin acción antimicrobiana.

- ▶ No existe ningún medicamento que haya demostrado eficacia para la prevención de la diarrea. La loperamida fármaco de acción antiperistáltica, no es eficaz en la prevención de la diarrea del viajero; por el contrario, en tratamiento puede estar implicado en la aparición de efectos secundarios adversos.
- ▶ En cuanto al carbón vegetal no existen datos fiables sobre su utilidad en profilaxis.

### 4. El uso de profilaxis antimicrobiana.

- ▶ Ciertos antibióticos entre los que se incluye doxiciclina, trimetoprim solo o asociado a sulfametoxazol, fluorquinolonas, como ciprofloxacino y norfloxacino, pueden ser utilizados en la prevención de la diarrea únicamente en circunstancias especiales y bajo prescripción médica.
- ▶ Hay que tener en cuenta que el uso de este tipo de profilaxis puede dar una falsa sensación de seguridad que conduzca al descuido de medidas de higiene antes citadas con el consiguiente peligro de desarrollo de un cuadro diarreico.
- ▶ Todo ello, añadido al riesgo de reacciones adversas por el uso de antibióticos hace desaconsejable el uso de estos fármacos en la mayoría de los casos.

## MAL DEL VIAJERO



### Purificación del agua

Existen varios métodos para purificar el agua:

- ▶ **Hervir el agua** es el método más seguro y sencillo, pero no siempre es posible utilizarlo. La mayoría de microorganismos (bacterias y virus) son neutralizados al alcanzar una temperatura de 65°-70°C durante un minuto. A nivel del mar, el agua hierve a 100°C; por lo que, un minuto después de llegar a la ebullición, el agua está desinfectada (se requieren 3 minutos por encima de 2.000 metros).
- ▶ **Método SODIS.** Se deja el agua a la exposición de la luz solar durante 5 horas, en una botella transparente que se dispone horizontalmente en una superficie plana.
- ▶ **Filtrar.** Existen varios tipos de filtros en el mercado adecuados según el tipo de viaje que se prevea. La mayoría de filtros se basan en cerámicas porosas, adecuados para filtrar gérmenes de contaminación fecal tales como: bacterias, quistes de protozoos, huevos de parásitos, larvas, pero pueden dejar pasar virus. Existen varios modelos.
- ▶ **Clorar.** Método clásico de potabilizar el agua. Las dosis usuales son dos gotas de cloro al 5% por litro de agua o la dosis correspondiente de cloro en pastillas comerciales. Si no hay otra opción se puede usar 8-10 gotas de lejía casera por litro de agua. Dejar reposar 30 minutos. La cloración es eficaz contra bacterias y ciertos virus, pero no contra los parásitos y en particular las formas quísticas.
- ▶ **Yodar.** La yodación del agua es uno de los métodos clásicos para potabilizarla, aunque los niños, las embarazadas o personas que tienen enfermedades del tiroides, no pueden consumir agua yodada. Tampoco es aconsejable consumirla durante períodos prolongados. Existen diversas formas de yodar el agua: desde las tabletas comerciales (1 tableta por litro de agua que se disuelve durante 20 minutos) hasta el uso de tintura de yodo (al 2%, 4-5 gotas en 1 litro de agua y dejar reposar 30 minutos) o la Caña purificadora de agua, con una capacidad de 50 litros de agua. La yodación da mal sabor al agua lo que puede mejorarse añadiendo vitamina C.
- ▶ **Sales de plata.** Método eficaz para las bacterias. Se puede usar en pastillas (1 comprimido por litro de agua y dejar disolver durante 30 minutos) o en líquido.

### Tratamiento de la diarrea del viajero

Durante el viaje, se debe buscar ayuda médica en caso de diarrea y particularmente si hay sangre en las heces, vómitos repetidos, fiebre o si aparecen otros síntomas. Si no se puede consultar un médico, o en espera de hacerlo, el recurso al autotratamiento es una opción válida, pero en ningún caso debe exceder de 48 horas antes de asistir a una consulta médica.

## MAL DEL VIAJERO



### 1. Reposición de líquidos.

Es la medida básica y fundamental. El tratamiento de la diarrea del viajero consiste básicamente en reponer líquidos y mantener una dieta apropiada. La rehidratación oral (sobres de rehidratación oral) previene la deshidratación y es básica en los niños y personas de edad avanzada. Existen preparados comerciales (Sueroral<sup>®</sup>, Citorsal<sup>®</sup>, etc.) de fácil manejo y cuya adquisición antes de iniciar un viaje a los trópicos es conveniente. Si no se dispone de sobres de rehidratación oral, se puede usar un sustituto que se prepara con 1 litro de agua, una punta de cuchillo de **sal**, otra de **bicarbonato sódico**, 2 cucharadas soperas de **azúcar** y el zumo de un **limón**; se tomarán las mismas cantidades que en el caso de los sobres de rehidratación oral (una cuchara contiene un volumen de 5 ml).

Cantidades de solución de sobres de rehidratación oral que deben beberse:

Niños menores de 2 años	1/4 - 1/2 taza (50-100 ml) después de cada deposición suelta
Niños de 2-10 años	1/2 - 1 taza (100-200 ml) después de cada deposición suelta
Niños mayores y adultos	Cantidad ilimitada

Cuando se padece una diarrea, hay que seguir tomando alimento. Es totalmente infundada la idea de que no se puede comer. Los alimentos más adecuados cuando se padece una diarrea son: sopas o caldos de arroz/zanahorias, patatas hervidas, pescado blanco o carne de pollo cocido o a la plancha, pan blanco tostado, manzana rallada o asada, yogur desnatado bioactivo.

### 2. Fármacos para la diarrea del viajero.

La loperamida es uno de los fármacos que disminuyen la motilidad intestinal. Indicada en las diarreas moderadas, está contraindicada en la diarrea del viajero con fiebre o presencia de sangre en las heces. También está contraindicada en niños menores de 2 años o en personas que padecen colitis ulcerosa. El racecadotril es otro fármaco comercializado en España y que es útil en el tratamiento sintomático de la diarrea del viajero.

### 3. El uso de antibióticos.

El uso de antibióticos sólo se indica en la diarrea del viajero grave (presencia de sangre en las heces, fiebre alta o cuando hay un gran número de deposiciones líquidas diarias) o en personas inmunodeprimidas, diabéticos, personas que padecen enfermedades inflamatorias intestinales o que toman diuréticos o litio (en el caso de estar a tratamiento con otros fármacos específicos consulta con tu médico).

Para un correcto uso de los antibióticos, consulta a tu médico o en alguna unidad especializada. En niños pequeños y embarazadas deben usarse con precaución. Si la diarrea del viajero persiste a la vuelta del viaje, es preciso consultar con un servicio especializado para un diagnóstico correcto y un tratamiento apropiado.