SÍNTOMAS







Aumento de deposiciones



Diarrea acuosa

¿QUÉ ES?

Consiste en la aparición de heces sueltas y frecuentes durante un viaje.

DIARREA

DEL VIAJERO

Es el problema de salud más común entre los viajeros, y especialmente los que van a Africa, Asia o America Latina.



Nauseas y vómitos



Fiebre



Diarrea con moco



Diarrea con sangre



iY el

Lassi!

¿PUEDO SUFRIRLA?

Sí. Puede afectar a cualquier persona que conviva en condiciones de higiene y saneamiento deficitarias.



Y da igual lo fuerte que creas que es tu sistema inmunitario, jestás igual de expuesto!

¿QUÉ PUEDE **PROVOCARLA?**

Se produce principalmente cuando ingerimos gérmenes que el cuerpo no está acostumbrado a combatir.

Causas más comunes

El riesgo de realizar actividades con agua contaminada, como nadar en piscinas no tratadas, se suma al peligro de consumir alimentos o agua contaminados con bacterias dañinas, virus o posibles parásitos que se propagan fácilmente a través del contacto con superficies o alimentos contaminados y que son comunes en lugares donde la higiene es deficiente.

Viajar puede provocar cambios en la flora intestinal y ello predispone a infecciones intestinales.

¿CÓMO PUEDO PREVENIRLA Y EVITARLA?

Extrema la higiene personal



Lávate las manos con agua y jabón a menudo y usa desinfectante de manos cuando no tengas acceso a agua corriente limpia.

iCuidado con lo que ingieres!



Consume alimentos bien cocinados y evita comerlos crudos.



Pela siempre la fruta y hazlo tú mismo.



Evita los lácteos no pasteurizados, como la leche o los quesos crudos.



puede estar hecho con agua no potable.

Evita el hielo en las bebidas, ya que



Bebe solo agua embotellada o hervida. Úsala también para lavarte los dientes.



Si no tienes acceso a agua embotellada, lleva cloradores de agua para que el agua que consumas esté desinfectada y sea segura. Puedes conseguirlos en cualquier farmacia.

No te dejes llevar por las estrellas del hotel o lo sofisticado que sea un restaurante, la diarrea no solo viene de la comida callejera.

iOjo con los ceviches, las ensaladas y el sushi!

Sabemos que ese coctel, zumo o batido te resulta irresistible, pero no tomártelo es la única forma de evitar la diarrea y poder seguir disfrutando de tu viaje...



Fuente: NaTHNaC





93 227 93 00









iAYUDA! NO HE EVITADO LA DIARREA DEL VIAJERO ¿Y AHORA QUÉ HAGO?





Bebe agua embotellada. Es fundamental para evitar que te deshidrates.



Añade soluciones de rehidratación oral (SRO) al agua que bebas. Estas soluciones contienen una mezcla de sales y azúcares que te ayudarán a reponer los electrolitos que hayas perdido con la diarrea y el vómito. Puedes encontrarlas en farmacias.



Haz una dieta astringente. Come pollo a la plancha, arroz, zanahoria y manzana hervida.



Caldo o sopa. Los caldos claros y las sopas no grasas pueden proporcionar líquidos y algo de nutrición. Evita las sopas cremosas o picantes, ya que pueden irritar el estómago.



Evita los alimentos grasos y picantes, los lácteos, la cafeína y el alcohol hasta que te sientas mejor, ya que pueden agravar la irritación intestinal.



De forma puntual, puedes usar fármacos antidiarreicos como el Racecadotrilo o la Loperamida. ¡Nunca tomarlos en caso de fiebre, sangre o pus en las heces!



Cuidado con los colectivos vulnerables, como niños, mayores, personas con enfermedades crónicas o inmunodeprimidas, y mujeres embarazadas: pueden deshidratarse más fácilmente. En estos casos, es importante visitarse con profesionales de la salud antes de realizar el viaje.

¿Debo tomar probióticos?

Los estudios científicos indican que tomar probióticos no parece reducir la duración de los síntomas en personas que padecen diarrea del viajero.



La gran mayoría de diarreas se curan solas, ya que el cuerpo es capaz de eliminar los gérmenes.

¿CUÁNDO DEBO BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA DE INMEDIATO?



Fiebre alta (+38°C)



Sangre o moco en las heces



Diarrea persistente

Con más de 5 días de evolución.



Signos de deshidratación

Si experimentas sequedad en la boca, sed extrema, mareos, fatiga intensa o confusión, y tu orina es oscura y concentrada.



Vómitos persistentes

Si tienes vómitos persistentes junto con la diarrea y no puedes retener los líquidos.



En estos casos, podría ser necesario el uso de antibióticos, que solo podrán ser prescritos por profesionales de la salud.





93 227 93 00





