

DIARREA DEL VIATGER

QUÈ ÉS?

És l'aparició de femta de consistència fluida i freqüent durant un viatge.

És el problema de salut més comú entre els viatgers, sobretot els que van a l'Àfrica, l'Àsia o Amèrica Llatina.

PUC PATIR-LA?

Sí. Pot afectar a qualsevol persona que visqui en condicions d'higiene i sanejament deficitàries.

I per més que pensis que tens un sistema immunitari de campionat, hi estàs igual d'exposat!

SÍMPTOMES



Dolor abdominal



Augment de deposicions



Diarrea aquosa



Nàusees i vòmits



Febre



Diarrea amb mucositat



Diarrea amb sang



QUÈ POT PROVOCAR-LA?

Es produeix principalment quan ingerim gèrmens que el cos no està acostumat a combatre.

Causes més comunes

El risc de realitzar activitats amb aigua contaminada, com nedar en piscines no tractades, se suma al perill de consumir aliments o aigua contaminats amb bacteris nocius, virus o possibles paràsits que es propaguen fàcilment a través del contacte amb superfícies o aliments contaminats i que són comuns en llocs on la higiene és deficient.

Viatjar pot provocar canvis a la flora intestinal i això predispesa a les infeccions intestinals.

COM PUC PREVENIR-LA I EVITAR-LA?

Extrema la higiene personal



Renta't les mans amb aigua i sabó sovint i fes servir desinfectant de mans quan no tinguis accés a aigua corrent neta.

Compte amb el que ingereixes!



Consumeix aliments ben cuinats i evita menjar-los crus.



Pela sempre la fruita i fes-ho tu mateix.



Evita els lactis no pasteuritzats, com ara la llet o els formatges crus.



Evita els glaçons a les begudes, ja que poden estar fets amb aigua no potable.



Beu només aigua embotellada o bullida. Fes-la servir també per rentar-te les dents.



Si no tens accés a aigua embotellada, porta cloradors d'aigua perquè l'aigua que consumeixis estigui desinfectada i sigui segura. Pots aconseguir-los a qualsevol farmàcia.

Que no et confonguin les estrelles de l'hotel o la sofisticació d'un restaurant, la diarrea no sempre ve d'un àpat de carrer.

Compte amb els ceviches, les amanides i el sushi!

I el Lassi!

Sabem que aquest còctel, suc o batut et resulta irresistible, però estar-te'n és l'única manera d'evitar la diarrea i continuar gaudint del viatge amb salut...



GRAVETAT

+

Font: NaTHNaC



93 227 93 00



Casanova, 150, baixos
08036 Barcelona



@saviclinicbcn



clinicbarcelona.org/servicio-de-
atencion-al-viajero-internacional

DIARREA DEL VIATGER

AJUDA! NO HE EVITAT LA DIARREA DEL VIATGER I ARA QUÈ FAIG?



Beu **aigua embotellada**. És fonamental per a no deshidratar-se.



Evita els aliments **greixosos i picants**, els lactis, la cafeïna i l'alcohol fins que et trobis millor, ja que poden agreujar la irritació intestinal.



Afegeix **solucions de rehidratació oral** (SRO) a l'aigua que beguis. Contenen una barreja de sals i sucres que t'ajudaran a recuperar els electròlits que hakis perdut amb la diarrea i el vòmit. En trobaràs a les farmàcies.



De forma puntual, pots prendre **fàrmacs** antidiarreïcs com el Racecadotril o la Loperamida. No en prenguis en cas de febre, sang o pus a la femta!



Fes una **dieta astringent**. Menja pollastre a la planxa, arròs, pastanaga i poma bullida.



Brou o sopa. Els brous clars i les sopes no greixoses poden proporcionar líquids i una mica de nutrició. Evita les sopes cremoses o picants, ja que poden irritar l'estómac.



Compte amb els **col·lectius vulnerables**, com els infants, les persones grans, amb malalties cròniques o immunodeprimides, i les dones embarassades: es poden deshidratar més fàcilment. En aquests casos, és important que, abans de fer el viatge, visitin els professionals de la salut.

Haig de prendre probiòtics?

Els estudis científics indiquen que prendre probiòtics no disminueix la durada dels símptomes en persones que pateixen diarrea del viatger.



La gran majoria de diarrees es curen soles, ja que el cos és capaç d'eliminar els gèrmens.

QUAN CAL BUSCAR ATENCIÓ MÈDICA IMMEDIATAMENT?



**Febre alta
(+38°C)**



**Sang o mucositat
a les femtes**



**Diarrea
persistent**

Amb més de 5 dies d'evolució.



**Signes de
deshidratació**

Si tens la boca seca, molta set, marejos, fatiga intensa o confusió, i l'orina és fosca i concentrada.



**Vòmits
persistents**

Si tens vòmits persistents amb la diarrea i no pots retenir els líquids.



En aquests casos, podria ser necessari utilitzar antibiòtics, que només poden prescriure els professionals de la salut.

