Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Diarrea del viajero

Los viajes internacionales con niños son cada vez más frecuentes. Estos viajes pueden tener algún riesgo para la salud. Es conveniente prevenir estos riesgos para disfrutar plenamente de estos viajes (*Leer* Decálogo del niño viajero).

La diarrea del viajero es el problema de salud más frecuente en estos viajes, especialmente cuando se viaja a algunas regiones del mundo menos desarrolladas.

¿Qué es la diarrea del viajero?

Diarrea que se presenta durante o en los días posteriores a un viaje internacional.

La diarrea se define así:

- Niños pequeños: número de deposiciones blandas o líquidas al menos el doble del habitual de cada niño.

- Niños mayores y adultos: 3 o más deposiciones blandas o líquidas al día.

A veces puede tener fiebre, dolor abdominal tipo cólico y sangre en las heces. La mayoría de las veces se resuelve sola en menos de 1 semana.

Causas

Son infecciones gastrointestinales producidas por bacterias (*Escherichia coli*, *Campylobacter jejuni*, etc.), virus (norovirus, rotavirus, etc.) y parásitos (*Giardia* spp.).

¿Qué circunstancias aumentan el riesgo de sufrir la diarrea del viajero?

Destino del viaje:

- Riesgo alto: sur y sureste de Asia, América central, Suramérica (excepto el cono sur), norte y centro de África.
- Riesgo medio: este de Europa, Rusia, Caribe, sur de África.
- Riesgo bajo: norte y oeste de Europa, Estados Unidos, Canadá, Australia, Nueva Zelanda y Japón.

Tipo de viaje; los de mayor riesgo son:

- Viajes “mochileros”.
- Viajes de personas residentes en áreas de bajo riesgo para visitar a sus familias y amigos en las áreas de alto riesgo.

- Viajes “todo incluido”.

Según las condiciones individuales:

- Niños pequeños, lactantes.
- Personas de edad avanzada.
- Mujeres gestantes.
- Personas con algunas enfermedades crónicas importantes.

Información antes de viajar

Cuando se pueda, hacer una consulta 1-2 meses antes del viaje a su pediatra o a un centro especializado es muy conveniente. En esta, se pueden aclarar estas cuestiones:

- Profilaxis frente al paludismo.

- Protección solar.

- Prevención de las picaduras de mosquitos.

- Prevención de accidentes.

- Vacunas en viajes internacionales:

- Vacunas del calendario vacunal estándar
- Vacuna de la hepatitis A
- Vacunas especiales en algunos casos: fiebre tifoidea, cólera, rotavirus o fiebre amarilla.

Recomendaciones generales para evitar la diarrea del viajero

-*Leer* Decálogo de la DIARREA AGUDA-.

1. Los niños que estén con lactancia materna deben continuar con ella. Es la mejor garantía para la prevención y el tratamiento de la diarrea del viajero. Si el niño tiene diarrea, debe tomar más veces. Le alimentará y le ayudará a evitar la deshidratación.

2. Use agua segura:

- Agua hervida o embotellada. No beban de botellas que ya estén abiertas. Para beber, cocinar y para la higiene dental.
- No beber agua del grifo.
- Evite el hielo, a menos que lo haya hecho usted mismo con agua segura.

3. Comer alimentos seguros:

- Alimentos bien cocinados y servidos calientes.
- Fruta servida sin pelar.

4. Evite productos peligrosos:

- Mariscos.
- Pescados y carnes poco cocinados.
- Salsas y condimentos en envases ya abiertos.
- Ensaladas, fruta pelada, zumos “naturales” de frutas. En general todos los productos que estén en buffets.
- Comida de puestos callejeros.

5. Evite los baños en ríos, lagos y piscinas (es inevitable tragar pequeñas cantidades de agua).

6. Otras medidas:

- Lavados de manos frecuente con jabón o con gel hidroalcohólico.

Uso de medicamentos

En algunas ocasiones pueden usarse medicamentos para prevenir o tratar la diarrea del viajero. Consulte con su pediatra si es su caso.

Los probióticos pueden ayudar a evitar o acelerar la recuperación de la diarrea. Aunque esta cuestión no está científicamente bien probada, los probióticos son productos que no suelen causar daños.

¿**Qué hacer si se presenta la diarrea**?

Usar alguna solución de rehidratación oral. No olvide llevar en el equipaje este producto en polvo; así evitará los problemas de restricción de líquidos en los viajes aéreos. Y si se presenta la diarrea o vómitos, reconstituir con agua embotellada.

¿**En qué casos la infección puede ser grave**?

Si además de la diarrea, tiene fiebre elevada, dolor de abdomen fuerte y mantenido o hay sangre en las heces, busque atención médica en el lugar donde se encuentre.

¿**Cuándo consultar a la vuelta del viaje**?

Consulte con su pediatra si tras la vuelta, persiste la diarrea o presenta fiebre u otro síntoma.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Fecha de publicación: 19-06-2016

Autor/es:

- Ángel Hernández Merino. Pediatra jubilado. Colaborador del Comité Asesor de Vacunas de la Asociación Española de Pediatría. Madrid
- Milagros Quiles Cano. Enfermera de pediatría jubilada.. Madrid
- Julia Carvajal González. Enfermera de pediatría. Centro de Salud "La Rivota". Alcorcón (Madrid)