

LA DIARREA DEL VIAJERO



- La **diarrea del viajero (DV)** es un **síndrome clínico asociado al consumo de agua o alimentos contaminados** que ocurre durante o poco después de viajar. Se trata del problema de salud más común con el que se encuentra el viajero.
- Afecta más frecuentemente a personas que viajan desde áreas con altos estándares de higiene a otras en las que las condiciones higiénico-sanitarias son más precarias **asociado al consumo de agua y alimentos.**

La DV puede resultar de la infección por una gran variedad de patógenos intestinales

- Generalmente no es una enfermedad grave, pero **puede arruinar unas vacaciones.** En el 30% de los afectados el cuadro tendrá mayor gravedad y obligará a pasar algún día en cama y 1 de cada 100 precisará ser ingresado en un hospital. Además, el **15% mantendrá episodios diarreicos después del viaje.**

BAJO RIESGO

EE.UU. Canadá, Australia, Nueva Zelanda, Japón y países de Europa septentrional y occidental.

RIESGO INTERMEDIO

Europa del Este, África del Sur, y algunas de las islas del Caribe.

ALTO RIESGO

Asia, Oriente Medio, África, México, América Central y América del Sur.

SINTOMAS



- La diarrea se define como tal cuando **aparecen cuatro o más deposiciones sueltas en 24 horas**, o tres o más en un periodo de 8 horas, si se acompaña de al menos de uno de los siguientes síntomas: náuseas, vómitos, calambres o dolores abdominales, fiebre, urgencia o dolor en la defecación.
- La mayoría tendrán menos de 6 deposiciones al día, pero un 20% llegan hasta 20 deposiciones. La fiebre y la sangre o moco en las heces son criterios de gravedad. **Suele durar unos 3-5 días, aunque en el 25% se prolonga durante una o más semanas.**

PREVENCIÓN



- En relación a los alimentos: comer los **alimentos bien cocinados y preparados recientemente, evitar tomar ensaladas y verduras crudas y que las frutas tengan la piel intacta y sean peladas por el consumidor.**
- En cuanto al agua de bebida: **no consumir agua sin garantías de higiene ni cubitos de hielo.**
- **Medicamentos:** Actualmente no existe ningún medicamento comercializado en España que haya demostrado eficacia para la prevención de la diarrea.



TRATAMIENTO

La mayoría de las diarreas se resuelven espontáneamente en unos días, con unas simples medidas básicas de tratamiento que el viajero puede aplicar por sí mismo. Si prolonga más o si es muy severa o se acompaña de fiebre alta, vómitos intensos o sangre en las heces se debe buscar atención médica, al igual que si persiste a la vuelta del viaje.



- 1 Reposición de líquidos** (Rehidratación): es la medida básica y fundamental. En la mayoría de los casos la ingesta adecuada de cualquier tipo de líquidos es suficiente, no siendo necesarias las fórmulas específicas de rehidratación. Cuando se padece una diarrea, hay que seguir tomando alimento.



- 2 Antidiarreicos:** Pueden indicarse en las diarreas leves y moderadas, pero están contraindicados en diarreas con fiebre o presencia de sangre en las heces.

- 3 Antibióticos:** El uso de antibióticos generalmente sólo se indica en la diarrea del viajero grave.

ENLACES DE INTERÉS EN DIARREA DEL VIAJERO



Sanidad Exterior (MSSSI: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad) . Viajes Internacionales y Salud. Capítulo 3: Riesgos Sanitarios medioambientales.

<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/docs/CAPITULO-3.pdf>

CDC (Centers for Disease Control and Prevention). Travel health. Yellow Book. Chapter 2. Travelers Diarrhea.

<http://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2012/chapter-2-the-pre-travel-consultation/travelers-diarrhea.htm>

CATMAT(Committee to Advise on Tropical Medicine and Travel). Statement on Travellers' Diarrhea.

<http://www.collectionscanada.gc.ca/webarchives/20071225071828/>

<http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/ccdr-rmtc/01vol27/27sup/acs3.html>



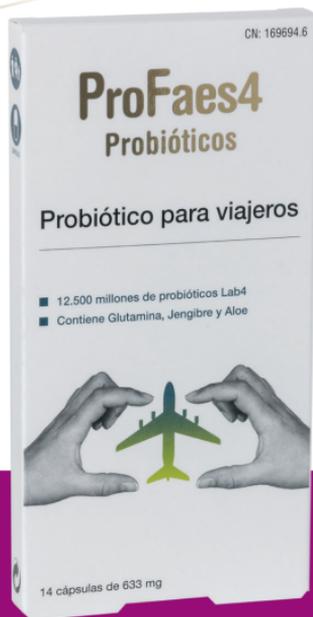
LOS PROBIÓTICOS OFRECEN
UN MÉTODO SEGURO Y EFECTIVO PARA
PREVENIR LA DIARREA DEL VIAJERO²

ProFaes4[®]

VIAJEROS

APTO PARA CELÍACOS
NO CONTIENE LACTOSA

El único probiótico con Lab4 y multinutrientes,
que te ayuda cuando viajas. Con Aloe Vera y Jengibre³



CN: 169694.6

ADECUADO PARA:
DIABÉTICOS, VEGETARIANOS Y VEGANOS

Dosis diaria recomendada y modo de empleo³

Tomar 1 cápsula al día con alimento

El Consorcio Lab4 es
una combinación de cepas
bacterianas seleccionadas
específicamente⁴⁻⁸



LACTOBACILLUS
ACIDOPHILUS
CUL-60



LACTOBACILLUS
ACIDOPHILUS
CUL-21



BIFIDOBACTERIUM
BIFIDUM
CUL-20



BIFIDOBACTERIUM
ANIMALIS SUBSP.
LACTIS
CUL-34



TODAS LAS EDADES



NO NECESITA CADENA DE FRÍO

1. **Diarrea del viajero.** Asociación de Médicos de Sanidad Exterior. [Actualizado el 23 de Mayo de 2013, consultado el 9 de marzo de 2015]. Disponible en: http://www.amse.es/index.php?option=com_content&view=article&id=427:diarrea-del-viajero&catid=44:recomendaciones-generales&Itemid=90 2. McFarland LV. Meta-analysis of probiotics for the prevention of traveler's diarrhea. *Travel Med Infect Dis.* 2007; 5(2):97-105 3. Consultar información nutricional en el envase de ProFaes4 VIAJEROS. 4. Williams EA, et al. *Aliment Pharmacol Ther.* 2009; 29: 97-103. [SHEFFIELD trial]. 5. Plummer S, et al. *Int Microbiol.* 2004; 7: 59-62. [CAMBRIDGE-CLOSTRIDIUM trial]. 6. Madden JA, et al. *Int Immunophar.* 2005; 5: 1091-1097. [CAMBRIDGE - H PYLORI TRIAL 1]. 7. Plummer SF, et al. *International Journal Antimicrob Agents.* 2005; 26: 69-74. [CAMBRIDGE - H PYLORI TRIAL 2]. 8. Allen SJ, et al. *BMC Infect Dis.* 2012; 12:108. [PLACIDE - ELDERLY trial].