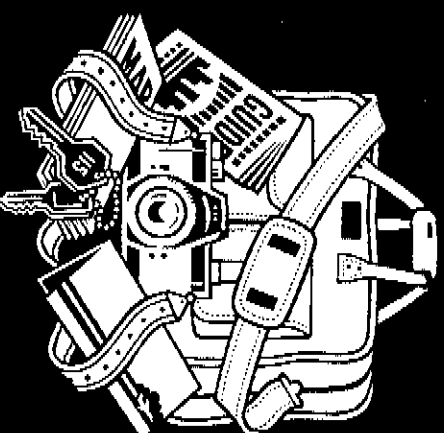


Guía sobre

ALIMENTOS INOCUOS PARA LOS VIAJEROS

*Como evitar las enfermedades transmitidas por
alimentos y bebidas en malas condiciones*

Y qué hacer en caso de diarrea

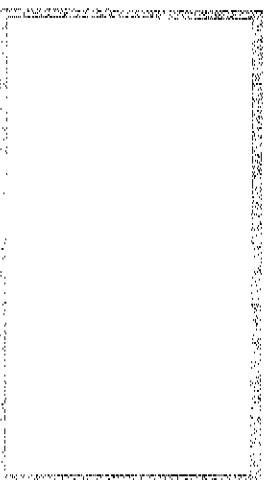


ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD
GINEBRA, 1997

Cuando se viaja, ya sea por placer, negocios o cualquier otra razón, los alimentos y bebidas contaminados representan con frecuencia una grave amenaza para la salud. En particular, la diarrea afecta a gran número de viajeros. El dolor físico y el malestar, unidos a la dificultad de conseguir tratamiento médico adecuado, sobre todo cuando existe la barrera del idioma, pueden arruinar un viaje.

En este folleto se dan algunos consejos prácticos e indicaciones básicas sobre la manera de evitar los trastornos causados por alimentos en malas condiciones y sobre lo que debe hacerse en caso de diarrea.

La observancia de los consejos dados en el presente folleto es de particular importancia para grupos vulnerables, como son los lactantes y los niños pequeños, las personas de edad, las mujeres gestantes y las personas con el sistema inmunitario deprimido.



Este folleto ha sido preparado por los programas de Inocuidad de los Alimentos y de Lucha contra las Enfermedades Diarreicas de la Organización Mundial de la Salud.

Este folleto tiene el respaldo de la Organización Mundial del Turismo y la Asociación Internacional para la Salud de los Turistas

ANTES DE COMENZAR EL VIAJE

- Consulte a su médico para saber a qué enfermedades puede verse expuesto y si necesita vacunas u otras medidas de prevención.
- Asegúrese de que su botiquín contiene sales de rehidratación oral (SRO).

COMER CON CUIDADO

Las siguientes recomendaciones se aplican en todos los casos, desde los vendedores de alimentos callejeros a los costosos restaurantes de los hoteles:

- La comida cocinada que se ha mantenido a la temperatura ambiente durante varias horas representa uno de los mayores riesgos de contraer una enfermedad de origen alimentario. **Asegúrese de que la comida está perfectamente cocida y aún caliente cuando se la sirven.**
- Evite los alimentos crudos, salvo las frutas y verduras que pueden pelarse. Evite las frutas con la piel estropeada. Recuerde el dicho "Cocínalo, pélelo o déjelo".
- Los huevos crudos o insuficientemente cocidos, o las preparaciones caseras que los contienen, como la mayonesa, algunas salsas (p. ej. la holandesa) y ciertos postres (p. ej. las cremas batidas) pueden ser peligrosos.
- Los helados de procedencia dudosa están frecuentemente contaminados y pueden producir enfermedades. En caso de duda, evítelos.
- En algunos países, los pescados y mariscos de ciertas especies pueden contener toxinas, incluso cuando están bien cocidos. Pida consejo a los habitantes del lugar.
- La leche no pasteurizada debe ser hervida antes de consumirla.
- Cuando la salubridad del agua de bebida sea dudosa, hágala hervir energícamente. En los casos en que no sea posible hervirla, se podría recurrir a la vez a un dispositivo de filtrado y a un agente desinfectante de liberación lenta.
- Evite consumir hielo, a menos que esté seguro de que está hecho con agua potable.
- Las bebidas como el té o el café caliente, el vino, la cerveza y las gaseosas, y los zumos de fruta embotellados o envasados, son por lo común inocuos.

QUÉ HACER EN CASO DE DIARREA

- La mayor parte de los episodios de diarrea remiten espontáneamente en unos días. Lo importante es evitar la deshidratación.
- Tan pronto como comience la diarrea, **beba más líquidos**, por ejemplo agua embotellada, hervida o tratada, o té claro. También podrá tomar zumos de frutas (diluidos con agua potable) o sopa. Si la diarrea dura más de un día, prepare y beba una solución de SRO¹ y siga comiendo normalmente.

CANTIDADES DE LÍQUIDO O DE SRO QUE DEBEN BEBERSE:

- Niños menores de 2 años: 1/4-1/2 taza (50-100 ml) después de cada deposición blanda
- De 2 a 10 años: 1/2-1 taza (100-200 ml) después de cada deposición blanda
- Niños de más edad y adultos: cantidades ilimitadas

VAYA AL MÉDICO SI:

- La diarrea dura más de 3 días y/o tiene deposiciones acuosas muy frecuentes, sangre en las heces, vómitos repetidos o fiebre.
- Cuando sea imposible ir al médico y haya sangre en las heces, se puede tomar cotrimoxazol durante 5 días.²
- No se recomienda el uso profiláctico de antibióticos. Aunque no se recomiendan los antidiarreicos (como la loperamida), pueden ser tomados, además de líquidos, **pero sólo por adultos**, para aliviar los síntomas. Nunca deben administrarse a los niños.
- Si hay otros síntomas, vaya al médico.

¹ Si no puede obtener SRO, mezcle el contenido de una cucharita (de té) rasa de azúcar y una cucharita rasa de sal en 1 litro de agua potable. Beba esa mezcla en las dosis indicadas para las SRO.

² Dosis de cotrimoxazol (trimetoprima, sulfametoxazol):
Adultos: 160 mg de trimetoprima y 800 mg de sulfametoxazol, dos veces al día, durante 5 días

Niños: 5 mg de trimetoprima y 25 mg de sulfametoxazol por kg de peso corporal, dos veces al día, durante 5 días.