

UNITAT DE VACUNACIÓ I ATENCIÓ AL VIATGER

Consells per al viatger: diarrea del viatger

HA DE SABER

- En els viatgers, la diarrea és la complicació mèdica més freqüent. No ha d'alarmar-se. Hi ha més risc en països amb nivells baixos d'higiene i sanejament d'aigües, i amb infraestructures sanitàries pobres.
- Habitualment apareix els primers dies del viatge, encara que pot aparèixer en qualsevol altre moment. Generalment, el procés es curt i d'intensitat mitjana. La diarrea es manifesta de manera brusca, amb dolor abdominal tipus recargolament de tripes, emissió de d'excrements líquids o molt sorolls, nàusees i, ocasionalment vòmits. En molts casos pot anar acompanyada de febre alta, mal de cap i gran decaïment de l'estat general.

Precaucions en la dieta

- Generalment, la diarrea es produeix per la presa d'aliments o d'aigua contaminada amb microorganismes (bacteris, virus o paràsits). Moltes altres malalties infeccioses importants com l'hepatitis A, la febre tifoide o el còlera també es transmeten per aquesta via.

Per això s'ha de vigilar estrictament el que s'ingereixi, fins i tot allò que s'hagi servit en hotels i restaurants de qualitat, així com seguir unes recomanacions bàsiques.

No s'ha de beure aigua de l'aixeta, cal evitar els glaçons de gel en les begudes i fins i tot aclarir-se la boca després de raspallar-se les dents amb aquesta aigua. Ha de ser aigua embotellada amb el precinte intacte. L'aigua bullida o sotmesa a tractament potabilitzador (amb iode o clor) també és segura, així com les infusions (te, cafè, camamilla, etcètera) i les begudes envasades amb el precinte intacte.

Moltes vegades, l'aigua de les piscines no està adequadament clorada, per la qual cosa s'ha d'evitar empassar aigua mentre es neda.

Els aliments contaminats són la causa més freqüent de la diarrea del viatger.

Segueixi els consells que li indiquem en la taula següent:

	SEGURS	INSEGURS
MENJAR	Pa i derivats Aliments cuinats correctament i encara calents Carns i peixos ben passats Fruites pelades per vostè Verdures bullides Pastes sense ou i acabades de cuinar	Mol·luscos, marisc, Carns o peixos crus o poc fets Fruites sense pell o ja pelades Menjars freds i fets hores abans Amanides/verdures crues Gelats Postres dolços, amb productes derivats de la llet i de l'ou Formatges, embotits
BEGUDA	Infusions Begudes envasades amb el precinte intacte Cerveza, vi Aigua bullida o tractada Llet pasteuritzada/bullida	Aigua de l'aixeta/pou/aiguader Sucs (venda ambulants) Gel Llet no bullida

Què fer en cas de diarrea:

- Es recomana una DIETA tova astringent amb cuit, pa, i evitar sucs, llet, fruites i verdures.
- El més important és EVITAR LA DESHIDRATACIÓ, mantenir una ingesta continuada de líquids, glucosa i electròlits per reposar les pèrdues per la diarrea, fins i tot quan no es tingui sensació de set o sequedat a la boca. Si no es disposa de begudes isotòniques envasades, es recomanen dues opcions:
 1. Sèrum oral: diluir el contingut d'un sobre en 1L d'aigua bullida.
 2. Dilució preparada per vostè mateix: afegir a 1L d'aigua bullida una culleradeta de sal, quatre cullerades de sucre, una cullerada de bicarbonat i una llimona espumada.
- Si tinguéis NÀUSEES o VÒMITS, pot prendre un medicament per a disminuir-los:

Antiemètic en xarop (metoclopramida). És molt important que pugui mantenir almenys l'aportació de líquids.
- En cas de FEBRE, CALFREDS o DOLOR ABDOMINAL pot prendre antitèrmics i analgèsics com ara paracetamol i/o Butilescopolamina.
- A més, en algunes situacions concretes i consultant prèviament amb el seu metge, es poden emprar tractaments amb ANTIDIARREICS (Loperamida), i fins i tot amb ANTIBIÒTICS (ciprofloxacina, azitromicina, metronidazole).

SIGNES D'ALERTA



- **CONSULTI** durant el viatge en el cas que elimini sang, moc o pus amb la deposició, si no tolera la hidratació via oral amb persistència de vòmits o si la diarrea evoluciona malament malgrat el tractament.

RECORDI

SEMPRE BEGUDES EMBOTELLADES I ALIMENTS CUINATS I PELATS

HIDRATACIÓ CONTÍNUA EN CAS DE DIARREA

CONSULTAR AMB EL SEU METGE A LA TORNADA SI HA PRESENTAT DIARREA