

¿Qué debe hacer si tiene diarrea?

La mayoría de los episodios de diarrea se curan espontáneamente y desaparecen en unos días. La diarrea se puede asociar con náuseas y vómitos, con fiebre o sin ella. **Lo importante es evitar la deshidratación. Asegúrese siempre de beber líquidos en cantidad suficiente**, en especial cuando viaja a climas cálidos. Esto es extremadamente importante en el caso de los niños. Un niño que se está deshidratando puede estar inquieto o irritable, mostrarse sumamente sediento, tener los ojos hundidos o la piel seca con escasa elasticidad; si es así, se debe buscar atención médica inmediata.

Si las deposiciones son muy frecuentes, muy líquidas o contienen sangre y la diarrea dura más de 3 días, se debe buscar atención médica. En los lugares en los que esto no sea posible, se puede iniciar un tratamiento de 3 días con ciprofloxacina* (500 mg dos veces por día para adultos, 15mg/kg dos veces por día para niños).

Si tiene diarrea, beba más desde el primer momento.

Consuma líquidos como sales de rehidratación oral (SRO) disueltas en agua, agua hervida, tratada o embotellada, té liviano, sopas u otros líquidos salubres. **Evite las bebidas que hacen que el organismo elimine más líquido, como el café, las bebidas extremadamente azucaradas, algunos tés medicinales y el alcohol.**

Grupo de edad	Cantidad de líquido o de SRO que se debe beber**
Niños menores de 2 años	Hasta media taza después de cada deposición suelta
Niños de 2 a 10 años	Hasta 1 taza después de cada deposición suelta
Niños mayores y adultos	Cantidad ilimitada

Contrariamente a lo que se cree, **no se recomiendan los medicamentos anti-diarreicos**. Estos medicamentos nunca se deben administrar a los niños porque pueden causar obstrucción intestinal.



* Nombre genérico, se puede comercializar con otros nombres

** Si no tiene SRO, mezcle 6 cucharadillas de azúcar con una cucharadilla al ras de sal en un litro de agua salubre (el sabor no debe ser más salado que el de las lágrimas) y bébala como se indica en la tabla.

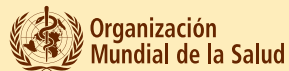
Todos los días millones de personas contraen enfermedades transmitidas por los alimentos que se pueden prevenir, y miles mueren por esta causa

Los consejos de este folleto son importantes para todos los viajeros y especialmente para los grupos de alto riesgo, como los lactantes y niños pequeños, las embarazadas, las personas mayores y las personas con inmunodeficiencia, incluidas las infectadas por el VIH/SIDA; estos grupos son especialmente vulnerables a las enfermedades de transmisión alimentaria.

Recuerde que prevenir es mejor que curar

En esta guía se ha adaptado la estrategia mundial de la OMS «Cinco claves para la inocuidad de los alimentos» específicamente a los problemas de salud asociados con los viajes.

La estrategia «Cinco claves para la inocuidad de los alimentos» se puede consultar en www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en



Documento publicado por el Departamento de Inocuidad de los Alimentos y Enfermedades de Transmisión Alimentaria
E-mail: foodsafety@who.int
<http://www.who.int/foodsafety>

GUÍA PARA LOS VIAJEROS SOBRE LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

Cómo evitar las enfermedades causadas por alimentos y bebidas insalubres, y qué hacer si tiene diarrea

