

Es el trastorno que aparece con más frecuencia entre los turistas, especialmente en los viajes a países en vías de desarrollo. Su frecuencia aumenta en verano debido a que **el calor favorece la presencia de agentes infecciosos.**

¿Cuánto tiempo estaré así?

Comenzarás a notar los síntomas a los dos o tres días de llegar al destino y, en la mayoría de los casos, **se te pasará de forma espontánea en unos cuatro días.**



¿Cómo puedo curarme?

• Si la **diarrea es leve**, se debe comenzar con **dieta blanda** (arroz, yogur, pescado hervido) e ingerir **abundante líquido con azúcares y sales**. Estas soluciones de rehidratación, disponibles en farmacia, deben tomarse en pequeñas cantidades, hasta alcanzar los 2-4 litros al día.

• Si la **diarrea es moderada** Uso de antidiarreicos (el más frecuente es loperamida). Si, además, hay vómitos y dolor abdominal debe mantenerse la dieta blanda y la hidratación.

• **¿Cuándo acudir al médico?** Si las deposiciones son aún más frecuentes, hay sangre en heces o fiebre.

El uso de antibióticos como preventivo no está aconsejado, debe estar prescrito por un médico

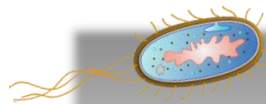
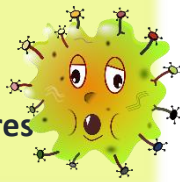


¿Qué me pasará?

• Tendrás **mayor** frecuencia, volumen y fluidez de **deposiciones** (+3/día)

• Normalmente te ocurrirá asociado a un viaje o situación en la que aumenta la exposición a **patógenos intestinales** para los que no se ha desarrollado defensa específica

• Además, puede que sufras **náuseas, vómitos, retortijones y calambres musculares**



¿Por qué me pasa?

• Porque **bacterias** como el E. Coli, **virus** como el rotavirus o **parásitos** se transmiten a través de alimentos manipulados, almacenados o conservados de forma inadecuada, o también por bebidas contaminadas.



¿Cómo prevenir?

• Hervir, cocinar o pelar los alimentos, especialmente frutas y verduras.

• Utilizar agua que haya sido hervida o embotellada tanto para lavarse los dientes como para beber.

• Evitar el uso de cubitos de hielo.

Y recuerda, ante cualquier duda consulta a tu farmacéutico

