

THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Shutterstock / Antoine Lemonnier

Un recuerdo no deseado de las vacaciones: la diarrea del viajero

Publicado: 15 julio 2022 10:45 CEST

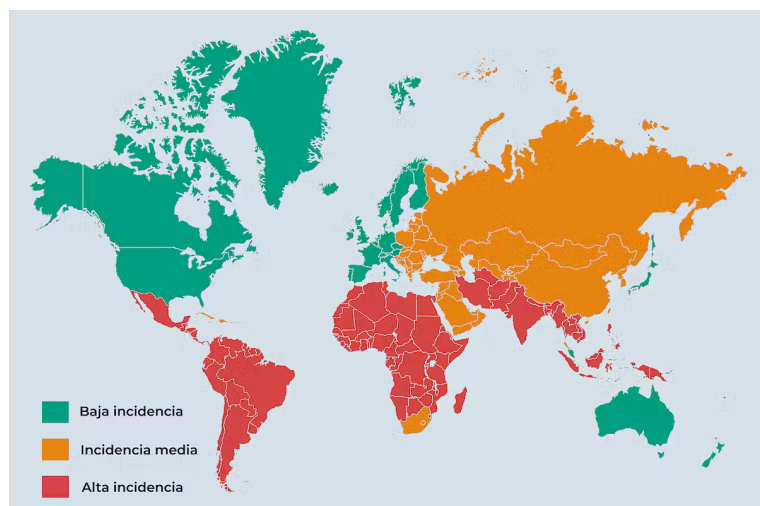
María Teresa Tejedor Junco

Profesora Titular de Microbiología, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

Desde tiempos inmemoriales, los seres humanos se han desplazado largas distancias. Se viajaba por campañas militares, comercio, búsqueda de nuevos territorios para vivir o, simplemente, por el deseo de conocer nuevos lugares. En la actualidad, las motivaciones son similares: negocios, turismo o, desgraciadamente, guerras y migraciones.

En ocasiones, estos desplazamientos iban acompañados de la aparición de problemas gastrointestinales. Sin ir más lejos, se han descrito los efectos de la disentería en los cruzados que iban a Tierra Santa e infecciones parasitarias en los comerciantes de la Ruta de la Seda.

Actualmente la “diarrea del viajero” es más frecuente cuando viajamos de países desarrollados a otros con un menor nivel de desarrollo. No hay que perder de vista que en muchos países de América Central y del Sur, Asia, África, Oceanía y Europa del Este, las enfermedades diarreicas, provocadas por la presencia en agua y alimentos de microorganismos patógenos de origen fecal, continúan siendo un problema de salud importante.



En las zonas marcadas como 'de alto riesgo', la incidencia de la diarrea del viajero supera el 20%. En las zonas de riesgo intermedio, la incidencia oscila entre el 8 y el 20%. Y en las zonas de bajo riesgo, está por debajo del 8%. Leung AKC, Leung AAM, Wong AHC, Hon KL. Travelers' Diarrhea: A Clinical Review. Recent Pat Inflamm Allergy Drug Discov. 2019, Author provided

Afecta a dos de cada diez viajeros en algunos países

Se considera "diarrea del viajero" a la aparición repentina de 3 o más deposiciones de consistencia blanda o líquida en 24 horas, acompañadas de al menos uno de los siguientes síntomas: náuseas, vómitos, calambres abdominales, necesidad urgente de defecar, fiebre o sangre/mucosidad en las heces.

Puede aparecer durante el viaje o a la vuelta del mismo, en función de diversos factores. Para un destino concreto, las infecciones son más frecuentes en verano que en invierno.

Dependiendo de las zonas a las que se viaje, la probabilidad de contraer esta infección varía. En general, su prevalencia ha ido descendiendo. Este descenso parece deberse a una mejora en las condiciones higiénicas en los países de destino, y no tanto a cambios en el comportamiento de los viajeros.

No todos tenemos la misma susceptibilidad a la infección. Las personas con patologías gástricas, enfermedad inflamatoria intestinal o que toman antiácidos suelen ser más vulnerables.

También se observa mayor incidencia en adultos jóvenes, probablemente porque son los viajeros que suelen tomar menos precauciones.

Causas más frecuentes

La diarrea del viajero suele estar causada por la ingestión de agua o alimentos contaminados. En el caso del agua, no sólo por la que bebemos sino también la del hielo que añadimos a las bebidas.

Excepcionalmente, también por la que usamos para lavarnos los dientes o ducharnos. Si es posible, conviene usar agua embotellada para la higiene bucodental.

En la mayoría de los casos, los problemas gastrointestinales son producidos por bacterias, sobre todo por *Escherichia coli* enterotoxigénica, aunque también *Shigella*, *Campylobacter* y *Salmonella*, por orden de importancia.

Hay algunos casos debidos a parásitos y, en menor medida, a virus. Entre los parásitos, destacan *Cyclospora cayetanensis* y *Giardia lamblia*.

Entre los virus, son populares los Norovirus, conocidos también como “los virus de los cruceros”. No es raro que produzcan brotes de gastroenteritis con cientos de afectados en este tipo de viajes.

Hidratación siempre, antibióticos solo en casos graves

La diarrea del viajero suele producir un cuadro clínico leve (aunque muy molesto) y autolimitado. Normalmente es suficiente con controlar la hidratación y seguir una dieta blanda y astringente.

Ocasionalmente, puede aparecer una patología grave, dependiendo del microorganismo y de la persona afectada. Es importante controlar la evolución de la enfermedad en niños, ancianos, embarazadas o personas con patologías previas, especialmente las inmunodeprimidas.

El uso de medicación reductora de los movimientos y secreciones intestinales no está aconsejado en todos los casos.

No es conveniente usar antibióticos a no ser que haya complicaciones (y, preferiblemente, bajo supervisión médica). Por ejemplo, si aparecen sangre y mucosidad en las heces acompañados de fiebre elevada. Hasta hace poco se usaban las quinolonas, pero la resistencia está aumentando, además de que están desaconsejadas para niños y embarazadas. Actualmente, el antibiótico de elección es la azitromicina.

La resistencia a antibióticos es un grave problema sanitario, por lo que no deben tomarse a menos que sea imprescindible. Además, los antibióticos alteran la microbiota intestinal. Investigadores de la Universidad de Alicante han diseñado una molécula que actúa específicamente contra *E. coli* y no tiene efecto frente a otras bacterias.

Más vale prevenir

En el caso de la diarrea del viajero, la prevención es el mejor tratamiento. Es importante que la persona que viaja conozca cómo evitar contraer la enfermedad. También debe saber como autodiagnosticarse y tratarse, en caso de que viaje a zonas donde no haya asistencia médica disponible.

La correcta higiene de manos, especialmente cuando se preparan alimentos, es uno de los factores fundamentales. Como también lo es evitar los *buffets* y los alimentos crudos (ensaladas, por ejemplo). Conviene pelar la fruta justo cuando se vaya a comer y beber únicamente líquidos embotellados y con el cierre intacto.

Cooperación al desarrollo

¿La “diarrea del viajero” no afecta a los habitantes del país de destino? Lo cierto es que sí, pero normalmente ellos sufren estas infecciones cuando aún están en la infancia.

Según la ONU, alrededor de mil niños mueren diariamente por enfermedades diarreicas asociadas a la falta de higiene. El número de enfermos es muy superior. Al llegar a la edad adulta, su sistema inmune ya se ha adaptado y les protege de posteriores infecciones por estos microorganismos.

Entre los Objetivos de Desarrollo sostenible está garantizar la disponibilidad de agua y su gestión sostenible y el saneamiento para todos. Los denominados “Programas WASH” (en inglés, “Agua, Saneamiento e Higiene”) son fundamentales para mejorar la situación. El acceso a agua potable y la promoción del lavado de manos romperían el ciclo de transmisión.

Entre otras cosas es necesario construir letrinas, redes de alcantarillado etc., y evitar el riego de vegetales de consumo crudo con aguas sin depurar. La cooperación de organismos estatales y organizaciones no gubernamentales es fundamental.

La salud es una cuestión global. Lo que hagamos para contribuir a mejorar las condiciones sanitarias en los países en vías de desarrollo redundará en beneficio de todos.