

Diarrea del viajero (DV)

Es la causa más frecuente de enfermedad entre las personas que viajan desde países desarrollados a países en vías de desarrollo. Se produce por la ingesta de alimentos y agua contaminada. Alrededor del 50% de los viajeros presentan diarrea en algún momento del viaje y si bien la misma es leve o de intensidad moderada y de curso benigno y autolimitado, genera molestias y puede ocasionar deshidratación, particularmente, en los niños y ancianos.

La forma más efectiva de prevenirla es seleccionando las comidas y bebidas a ingerir. Sin embargo, es posible educar a los viajeros para que una vez instalado el cuadro, la diarrea no comprometa su salud y su viaje.

La diarrea del viajero puede clasificarse de la siguiente manera:

- **Clásica:** 3 o más deposiciones de heces no formadas en 24 horas más fiebre o vómitos o dolor abdominal o sangre en la materia fecal
- **Moderada:** 1 ó 2 deposiciones de heces no formadas en 24 horas más alguno de los síntomas arriba mencionados
- **Leve:** 1 ó 2 deposiciones de heces no formadas en 24 horas sin otros síntomas

Si bien la causa puede ser viral, bacteriana o parasitaria, lo más frecuente es que se trate de una bacteria conocida con el nombre de Escherichia Coli Enterotoxigénica. El riesgo de contraerla varía según la región del mundo; éste puede ser dividido en tres regiones según el riesgo de desarrollar la enfermedad:

- **Bajo riesgo:** norte de Europa, Australia, Nueva Zelanda, USA, Canadá y Japón
- **Riesgo moderado:** islas del caribe, Sudáfrica y países del Mediterráneo
- **Alto riesgo:** Asia, Africa, América Central, Sudamérica y Méjico

El tratamiento se basa en tres intervenciones: hidratación, antibióticos y antiespasmódicos. La más importante es la hidratación pues mientras el cuadro es moderado o leve basta con ingerir suficiente cantidad de líquido que supere las pérdidas intestinales.

Los antibióticos deben ser usados cuando el cuadro es moderado o severo, es decir, más de cuatro deposiciones de heces no formadas que se acompaña de fiebre, dolor abdominal.

Consultá con tu médico antes del viaje para informarte sobre las opciones terapéuticas apropiadas de acuerdo a tus antecedentes y procurá conseguir la medicación antes del inicio del viaje.

Recordá que cuanto antes inicies el tratamiento, la diarrea durará menos días. La consulta médica es necesaria cuando la fiebre es alta, el cuadro se acompaña de sangre y el tratamiento no ha sido efectivo o cuando los síntomas persistan más allá de las 48 a 72 horas.

Los agentes antiespasmódicos no están recomendados como único tratamiento y sólo se deben administrar ante cuadros moderados o severos y siempre asociados al uso concomitante de antibióticos.