

# Diarrea del viajero

La diarrea del viajero es la enfermedad más frecuente que tienen las personas que visitan países con bajos ingresos.

## ¿Qué es la diarrea del viajero?

La diarrea del viajero es una enfermedad que, en la mayoría de los casos, es causada por bacterias presentes en los alimentos o en el agua. Si tiene diarrea del viajero, el síntoma principal será heces blandas. Los calambres estomacales y las náuseas también son frecuentes. También podría tener vómitos o fiebre.

Si usted es un adulto sano, la diarrea del viajero probablemente no sea grave. Sin embargo, podría tener que modificar sus planes de viaje hasta que se recupere. Sin tratamiento, la mayoría de las personas se recupera en el término de 4 días.

## ¿Cómo puedo evitar la diarrea del viajero?

Para evitar contraer diarrea del viajero, usted debe

- Lavarse las manos con frecuencia. Es sumamente importante que lo haga después de ir al baño o antes de comer. Usar mucho jabón y mucha agua.
- Tener cuidado con lo que come o bebe.
- Intentar elegir restaurantes concurridos y limpios. Intente evitar los bufés. Los alimentos deben haber sido recientemente cocinados y servidos muy calientes.
- Evitar las frutas y los vegetales crudos. (Sin embargo, estos podrían ser seguros si son pelados o lavados en agua limpia).
- Evitar las carnes, los pescados y los mariscos que no estén lo suficientemente cocinados.
- Evitar el agua del grifo y el hielo. (El hielo podría haberse hecho con agua sucia).
- Elegir bebidas que tengan envases cerrados de fábrica. El agua embotellada es un buen ejemplo. Las bebidas hechas con agua hervida también son seguras. El té es un buen ejemplo.

## ¿Cómo puedo tratar la diarrea del viajero?

Si desarrolla diarrea del viajero, debe beber abundante líquido. Esto es sumamente importante para los niños pequeños. Esto también es sumamente importante si usted es mayor o tiene una enfermedad crónica.

Asegúrese de que los líquidos sean seguros (ver más arriba). El té con un poco de azúcar es una buena opción. La sopa es otra buena opción. Si se siente mareado, coma galletas saladas. En casos graves, puede beber una solución hecha de polvo que se puede comprar en cualquier farmacia del mundo. Estas soluciones pueden ayudar a prevenir la deshidratación. También son útiles para los niños o adultos con afecciones médicas.

También podría considerar la posibilidad de llevar un antibiótico en las maletas. La elección del antibiótico dependerá de cuál es su destino. Debe consultar con su médico o con una clínica para el viajero para que le ayuden a elegir.

## Formas de prevenir la diarrea del viajero



Hay fármacos que pueden detener la diarrea durante un tiempo corto (por ejemplo, loperamida). Como estos fármacos detienen la diarrea, usted puede subir a un autobús o a un avión hasta que un antibiótico empiece a hacer efecto.

## ¿Qué debo hacer si todavía tengo diarrea del viajero después de haber vuelto a casa?

Usted debe visitar a su médico o una clínica para el viajero si todavía tiene diarrea del viajero por más de 72 horas después de haber vuelto a casa. Esto es sumamente importante si está gravemente enfermo o si tiene fiebre o si hay sangre en sus heces.

### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)  
[wwwnc.cdc.gov/travel/page/travelers-diarrhea](http://wwwnc.cdc.gov/travel/page/travelers-diarrhea)

**Autores:** Robert Steffen, MD; David R. Hill, MD, DTM&H, FRCP, FFCM; Herbert L. DuPont, MD

**Divulgación relacionada con conflictos de intereses:** Todos los autores han completado y presentado el formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de intereses, y no se informó ningún conflicto. El Dr. Steffen informa haber recibido remuneraciones/honorarios por servicios de consultoría y apoyo para viajar de Dr. Falk Pharmaceuticals, y haber recibido pagos por clases/conferencias y apoyo para viajar de varios productores de vacunas no relacionadas con la diarrea del viajero. El Dr. DuPont informa brindar servicios de consultoría para Salix Pharmaceuticals y Cubist, y haber recibido pagos por clases/conferencias de Merck, Cubist y Salix Pharmaceuticals (hechos a él), así como por servicios

de consultoría para Merck y GlaxoSmithKline, y haber recibido subvenciones de Satarus, Sanofi Pasteur, GlaxoSmithKline y Viropharma (pagadas a su institución). El Dr. Hill no informó ninguna divulgación.

**Fuente:** Centers for Disease Control and Prevention

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta Hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte con su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta Hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.