

Montevideo, 17 de enero de 2023

Prevención diarrea del viajero

El Ministerio de Salud Pública recibió información de un incremento de casos de diarrea en algunos residentes de algunos municipios de Brasil que son destinos turísticos habituales. Por esta razón se considera oportuno extremar los cuidados para minimizar la posible ocurrencia de casos de diarrea del viajero provenientes de este u otro destino.

La diarrea del viajero es un síndrome clínico vinculado al consumo de agua o alimentos contaminados que también puede ser causado por bañarse en aguas no seguras. Los microorganismos que lo provocan en la mayoría de los casos son virus y bacterias que tienen incidencia más elevada en los climas cálidos.

Los síntomas son: diarrea, cólicos abdominales, náuseas, vómitos y fiebre. En la mayoría de las personas no suele causar enfermedad grave y cede espontáneamente entre uno y cinco días después del comienzo de los síntomas. Es importante tener presente que los niños y las personas adultas mayores son más vulnerables a sus efectos.

Por todo lo mencionado el Ministerio de Salud Pública recomienda:

1. Lavarse las manos con frecuencia; si no hay agua disponible se puede optar por utilizar alcohol gel.
2. Beber solo agua previamente hervida o embotellada. Tanto el hielo, como los alimentos y las fórmulas para bebés deben prepararse con agua hervida o embotellada.
3. Evitar la leche y los lácteos sin pasteurizar, incluidos los helados. También los alimentos preparados con huevo crudo (por ejemplo, mayonesa).
4. Prestar atención a la cadena de frío y el almacenamiento de los alimentos y verificar la fecha de caducidad en los envases.
5. Evitar el consumo de carne, pescados y mariscos crudos o poco cocidos.
6. Consumir idealmente frutas y vegetales que puedan pelarse, tales como los plátanos, las naranjas y las paltas.
7. Asegurarse de que la playa cuente con habilitación para baño, evitar piscinas, arroyos y lagos. Al ducharse o bañarse, evitar ingerir agua.
8. Limpiar las latas o botellas antes de consumirlas y enjuagarlas siempre con agua embotellada. Que vengan selladas también es importante

9. Ante el contacto directo con una persona enferma se debe extremar los cuidados higiénicos y no compartir vajilla, toallas ni ropa de cama y desinfectar los espacios compartidos como cocina y baño. (Si es conviviente)