

## ¿Qué debe hacer si tiene diarrea?

La mayoría de los episodios de diarrea se curan espontáneamente y desaparecen en unos días. La diarrea se puede asociar con náuseas y vómitos, con fiebre o sin ella. **Lo importante es evitar la deshidratación. Asegúrese siempre de beber líquidos en cantidad suficiente. Esto es extremadamente importante en el caso de los niños.** Un niño que se está deshidratando puede estar inquieto o irritable, mostrarse sumamente sediento, tener los ojos hundidos o la piel seca con escasa elasticidad; si es así, se debe buscar atención médica inmediata. Si las deposiciones son muy frecuentes, muy líquidas o contienen sangre y la diarrea dura más de 3 días, se debe buscar atención médica.

**Si tiene diarrea, beba más desde el primer momento.** Consuma líquidos como sales de rehidratación oral (SRO)\* disueltas en agua, agua hervida, tratada o embotellada, té liviano, sopas u otros líquidos salubres. **Evite las bebidas que hacen que el organismo elimine más líquido, como el café, las bebidas extremadamente azucaradas, algunos téis medicinales y el alcohol.**

GRUPO DE EDAD	CANTIDAD DE LÍQUIDO O DE SRO QUE SE DEBE BEBER
Niños menores de 2 años	Hasta media taza después de cada deposición suelta
Niños de 2 a 10 años	Hasta 1 taza después de cada deposición suelta
Niños mayores y adultos	Cantidad ilimitada

Contrariamente a lo que se cree, **no se recomiendan los medicamentos anti-diarreicos.** Estos medicamentos nunca se deben administrar a los niños porque pueden causar obstrucción intestinal.

\* Si no tiene SRO, mezcle 6 cucharadillas de azúcar con una cucharadilla al ras de sal en un litro de agua salubre (el sabor no debe ser más salado que el de las lágrimas) y bébala como se indica en la tabla.



## Todos los días millones de personas contraen enfermedades transmitidas por los alimentos que se pueden prevenir, y miles mueren por esta causa

Los consejos de este folleto son importantes para todos los viajeros y especialmente para los grupos de alto riesgo, como los lactantes y niños pequeños, las embarazadas, las personas mayores y las personas con inmunodeficiencia, incluidas las infectadas por el VIH/SIDA; estos grupos son especialmente vulnerables a las enfermedades de transmisión alimentaria.

## Recuerde que prevenir es mejor que curar

En esta guía se han adaptado las «Cinco claves para la inocuidad de los alimentos» específicamente a los problemas de salud asociados con los viajes.



### Cinco claves para la inocuidad de los alimentos:

[www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en](http://www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en)

### Grupo de consulta Internacional de la OMS sobre congregaciones de masa:

[www.who.int/csr/mass\\_gatherings/en](http://www.who.int/csr/mass_gatherings/en)



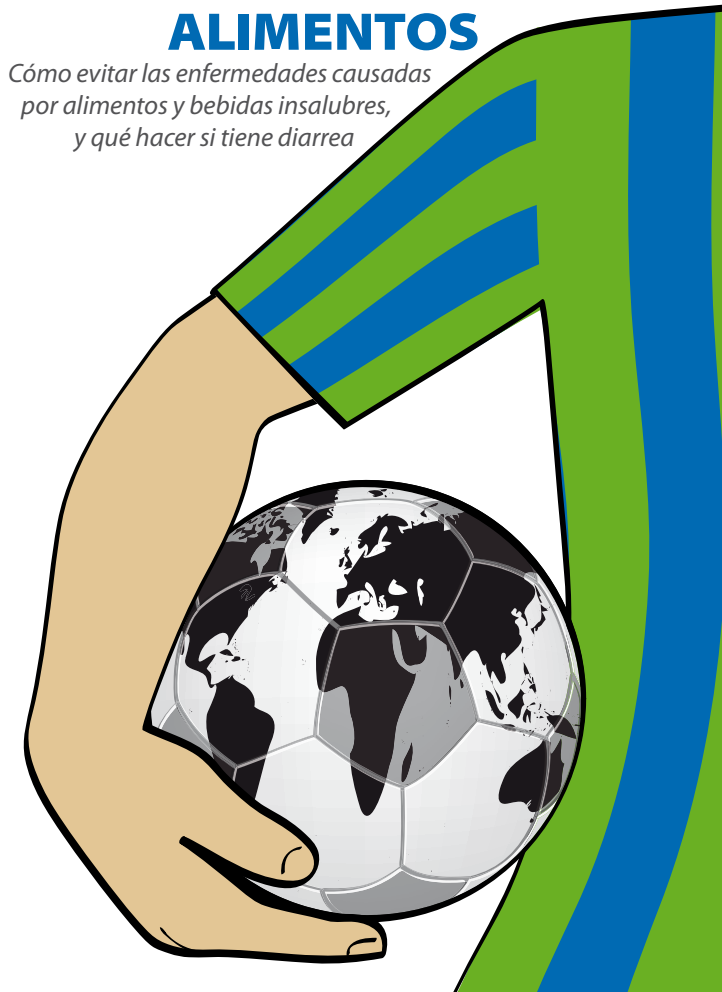
Documento publicado por el Departamento de Salud de Sudáfrica con la colaboración de la Oficina Regional de la OMS para África  
Mas información disponible sur:

Teléfono: +27 12 3120185 o +27 12 3120159

Correo electrónico: [campbp@health.gov.za](mailto:campbp@health.gov.za) o [thabec@health.gov.za](mailto:thabec@health.gov.za)

## GUÍA PARA VIAJEROS SOBRE LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

*Cómo evitar las enfermedades causadas por alimentos y bebidas insalubres, y qué hacer si tiene diarrea*



# Prevención de las enfermedades transmitidas por los alimentos:

## Cinco claves para la inocuidad de los alimentos

Antes de viajar, consulte a su médico sobre las enfermedades a las que se puede exponer en su destino, sobre la conveniencia de vacunarse y otras medidas preventivas. No olvide llevar en su equipaje sales de rehidratación oral (SRO) y cualquier otro medicamento que pueda necesitar durante el viaje.



### Mantenga la limpieza



**Lávese las manos con frecuencia y siempre antes de manipular o consumir alimentos.** Los microorganismos peligrosos se distribuyen ampliamente en la tierra, el agua, los animales y las personas, y se pueden trasladar a los alimentos a través de la manos. Tenga esto en cuenta cuando visite mercados y toque alimentos crudos, en especial carne cruda; lávese las manos después de manipular estos alimentos. En estos mercados a menudo hay animales vivos que transmiten distintas enfermedades, entre ellas la gripe aviar. Por lo tanto, no los toque y evite todo contacto estrecho con estos animales.

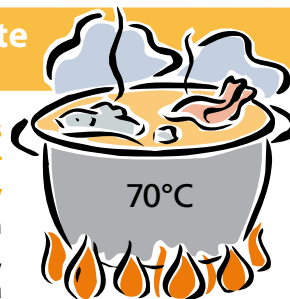
### Separe los alimentos crudos y cocidos



Cuando compre alimentos a los vendedores callejeros o coma en bufés de hoteles y restaurantes, **compruebe que los alimentos cocidos no estén en contacto con alimentos crudos que puedan contaminarlos. No consuma alimentos crudos, salvo frutas y verduras que se puedan pelar.**

Los platos que contienen huevos crudos o poco cocinados, como la mayonesa casera, algunas salsas y algunos postres (por ejemplo, un mousse) pueden ser peligrosos. Los alimentos crudos pueden contener microorganismos dañinos y contaminar los alimentos cocidos por contacto directo. De esta manera, se podrían volver a introducir bacterias que causan enfermedades en alimentos ya cocidos y salubres.

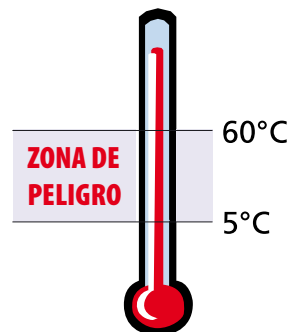
### Cocine completamente los alimentos



En general, **compruebe que los alimentos que va a consumir estén completamente cocidos y se mantengan bien calientes.** En especial, evite los mariscos crudos, la carne de ave que todavía tenga color rosado o cuyo jugo sea rosado, y la carne picada o las hamburguesas que no estén completamente cocidas, porque todos contienen bacterias dañinas. La cocción adecuada mata a los microorganismos peligrosos y es uno de los métodos más eficaces para garantizar la salubridad de los alimentos. Sin embargo, es esencial que toda la comida esté completamente cocida, es decir que no queden partes que no hayan estado a 70° C.

### Conservar los alimentos a temperaturas seguras

Los alimentos cocidos que se mantienen a temperatura ambiente durante algunas horas son otra fuente importante de enfermedades de transmisión alimentaria. **No consuma estos alimentos en bufés, mercados, restaurantes ni puestos de comida callejeros si no ve que se los mantiene calientes, refrigerados o en hielo.** Los microorganismos se pueden multiplicar rápidamente en los alimentos que se mantienen a temperatura ambiente. Si se mantienen refrigerados o en hielo (a temperaturas inferiores a los 5° C) o extremadamente calientes (a temperaturas superiores a los 60° C) se disminuye o detiene el crecimiento de microorganismos.



### Consuma agua y alimentos salubres

Los helados, el agua, el hielo y la leche cruda se pueden contaminar fácilmente con microorganismos peligrosos o sustancias químicas si están elaborados con ingredientes contaminados. Si tiene dudas, no los consuma. **Pele todas las frutas y verduras si va a comerlas crudas.** No coma las que tienen la cáscara dañada porque en los alimentos dañados o enmohecidos se pueden formar compuestos químicos tóxicos. Las verduras de hoja (ensaladas verdes) pueden contener microorganismos peligrosos difíciles de eliminar. Si no está seguro de las condiciones de higiene de estos vegetales, no los consuma.

**Para beber, el agua embotellada es la opción menos riesgosa si tiene acceso a ella;** de todos modos, revise el cierre inviolable para comprobar que no haya sido alterado. **Cuando tenga dudas sobre la salubridad del agua, hiérvala adecuadamente.** Esto matará todos los microorganismos peligrosos. Si no es posible hervir el agua, se puede recurrir al microfiltrado y a los desinfectantes como tabletas de yodo. Las bebidas embotelladas o envasadas de otro modo por lo general se pueden beber sin riesgo.

