

## ¿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**, en especial cuando viaja a climas cálidos. 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. En los lugares en los que esto no sea posible, se puede iniciar un tratamiento de 3 días con ciprofloxacina\* (500 mg dos veces por día para adultos, 15mg/kg dos veces por día para niños).

### 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 tés 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.



\* Nombre genérico, se puede comercializar con otros nombres

\*\* **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 ha adaptado la estrategia mundial de la OMS «Cinco claves para la inocuidad de los alimentos» específicamente a los problemas de salud asociados con los viajes.

La estrategia «Cinco claves para la inocuidad de los alimentos» se puede consultar en [www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en](http://www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en)



Documento publicado por el Departamento de Inocuidad de los Alimentos y Enfermedades de Transmisión Alimentaria

E-mail: [foodsafety@who.int](mailto:foodsafety@who.int)  
<http://www.who.int/foodsafety>

# GUÍA PARA LOS VIAJEROS SOBRE LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

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



