

Consejos alimentarios al viajero

Los riesgos sanitarios de un mundo globalizado



El aumento de los viajes internacionales ha contribuido a una mayor expansión de un gran número de enfermedades que antes sólo afectaban a los habitantes de las zonas tropicales, subtropicales o países en vías de desarrollo. Especialmente cuando el viaje se da a estas zonas, que disponen de unas condiciones higiénicas y sanitarias precarias, el riesgo de contraer una enfermedad es mucho mayor. El agua de beber y los alimentos son dos de las principales vías que utilizan los patógenos para atacar los organismos no inmunizados.

A menudo, los viajeros procedentes de países desarrollados no tienen en cuenta —en su gran mayoría, por desconocimiento— una serie de precauciones sanitarias mínimas. En este artículo abordaremos, concretamente, los consejos alimentarios que el farmacéutico comunitario debe ofrecer al viajero que vaya a desplazarse a países tropicales o con condiciones higiénicas insuficientes.

Infecciones provocadas por agua y alimentos

Alimentos y agua contaminada son fuentes comunes de infección. En la tabla 1 quedan recogidos los principales patógenos causantes de infección en viajeros.

Las consecuencias derivadas de la infección pueden ir desde una simple diarrea hasta neurotoxicidad aguda o fallo renal grave que puede incluso llevar a la muerte.

Otra vía posible además de la alimentaria puede ser la vía oral-fecal.

MONTSE VILAPLANA

MÁSTER EN NUTRICIÓN Y CIENCIAS DE LOS ALIMENTOS.



Precauciones con los alimentos

Alimentos crudos

Cualquier tipo de alimento crudo es una fuente potencial de contaminación, por lo que es aconsejable evitar ensaladas y vegetales crudos.

En el caso de ingerir verduras crudas es aconsejable mantenerlas media hora en agua tratada con hipoclorito sódico (2 gotas de lejía sin detergente ni perfume por cada litro de agua).

La fruta debería ser pelada personalmente por el propio viajero. Evitar la fruta que tenga la piel dañada.

Lácteos

Otros productos a los que prestar atención son la leche no pasteurizada y productos derivados de la leche como el queso.

Huevos

Evitar platos cocinados que tengan huevos crudos o poco cocinados.

Postres

La repostería y los helados son otros alimentos de fácil contaminación.

Técnicas culinarias y condiciones de conservación

Un grupo de alimentos potencialmente peligrosos, porque pueden transportar patógenos intestinales son la carne cruda o poco cocida, pescado y marisco.

La comida que haya sido cocinada y que haya estado varias horas a temperatura ambiente puede ser un medio excelente para el crecimiento bacteriano y debería ser calentada suficientemente antes de servirla.

Alimentos de alto riesgo por su procedencia

Diversos estudios muestran que la comida proveniente de vendedores ambulantes se ha asociado a un riesgo alto de enfermedad. También hay que tener en cuenta que los alimentos que se ingieren en un avión no tienen por qué estar en perfectas condiciones, pues, tanto el agua como los alimentos pueden ser procedentes del país de origen donde estos alimentos podrían estar contaminados.

Grupos poblacionales de especial interés

Para un niño menor de 6 meses la mayor seguridad alimentaria se obtiene a través de la lactancia materna y, si ésta ya ha terminado, es imprescindible hervir suficientemente el agua con la que se va a preparar el biberón.

Otros grupos de alto riesgo pueden ser población anciana, mujeres gestantes, enfermos crónicos mal controlados y población inmunodeprimida.

Pescado y seguridad alimentaria

Diversos pescados y mariscos contienen toxinas incluso correctamente cocinados, ya que nos encontramos ante el grupo alimentario que comporta más riesgos en su consumo.

La toxina más frecuente es la ciguatera.

El pescado más tóxico es la barracuda, además de una gran cantidad de pescados tropicales. El riesgo potencial de intoxicación por ciguatera existe en zonas subtropicales y tropicales pertenecientes al Caribe, al Pacífico y también en el Índico. Los síntomas incluyen gastroenteritis, seguidos de problemas neurológicos como problemas motores, alteraciones en el control de la temperatura, debilidad y, más raramente, hipotensión.

La intoxicación por escómbridos tiene lugar en zonas tropicales y en zonas templadas. Los pescados de la familia de los escómbridos pueden contener altas concentraciones de histidina. Si la conservación no ha sido correcta, esta histidina se transforma en histaminas que pueden producir enrojecimiento, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, diarrea y urticaria.

La ingestión de cangrejo procedente de Latinoamérica y que sea transportado hacia Estados Unidos ha provocado problemas de cólera. Otro consejo claro a los viajeros es no traer comida que requiera unas condiciones especiales de conservación a la vuelta de sus viajes.

El problema del agua

En viajes o desplazamientos a zonas donde el agua corriente es inexistente o no se tienen garantías de que sea correctamente clorada, o bien donde la higiene no sea correcta, las bebidas aconsejables son:

- Bebidas calientes (té o café hechos con agua hervida).
- Bebidas embotelladas o los refrescos carbonatados, dado que están envasados y precintados.
- Cerveza y vino.

Tabla 1. Infecciones provocadas por el agua y los alimentos

Brucelosis	Fiebre tifoidea
Cólera	Infecciones por <i>Escherichia coli</i>
Criptosporidiosis	Disentería bacilar
Giardiasis	Virus Norwalk
Hepatitis A	Salmonelosis
Hepatitis E	Infecciones por rotavirus
Legionelosis	Esquistosomiasis
Listeriosis	Infecciones parasitarias por protozoos y helmintos
Shigellosis	Leptospirosis



Hay que evitar también el hielo (cubitos), a menos que haya sido preparado con agua segura. Es más seguro beber una bebida directamente de una botella o de una lata que de un vaso o recipiente del que desconozcamos cuál ha sido su tratamiento. Evidentemente, el exterior de la lata o las botellas también puede estar contaminado. Por ello se aconseja limpiar las latas o botellas antes de abrirlas con un pañuelo y secar las superficies que van a estar en contacto con la boca.

En zonas donde el agua pueda estar contaminada, los viajeros se deberían lavar los dientes con agua embotellada o tratada.

Baño en aguas contaminadas

Un riesgo potencial de infección es el baño en aguas marinas en las que desemboquen aguas residuales o aguas de ríos y lagos. También suponen un riesgo las piscinas cuyo tratamiento de las aguas (filtrado y desinfección) no sea el adecuado o bien sea inexistente.

Hay que prestar especial atención a aguas salvajes de mar, de ríos o lagos en los que, a veces, no es necesaria ni una inmersión completa para un alto riesgo de infección.

Diarrea del viajero

La diarrea del viajero es la enfermedad más común que afecta a cualquier viajero. Cada año entre el 20 y el 50% de los viajeros que se desplazan, sobre unos 10 millones de personas, presentan diarrea. Su inicio suele tener lugar durante la primera semana del viaje, aunque también puede hacerlo durante cualquier momento, incluso cuando se regresa al país de origen. El factor más importante de esta diarrea es el país de destino. Las destinaciones de mayor riesgo son los países en vías de desarrollo como América latina, África, el Próximo Oriente y Asia. La población con mayor riesgo es la población anciana, inmunodeprimidos, personas con enfermedad inflamatoria intestinal crónica o diabetes, o bien, personas que toman antihistamínicos H_2 o antiácidos.

Síntomas

La mayoría de casos de diarrea comienzan de repente: existe una frecuencia elevada de volumen y cantidad de heces; la consistencia de las deposiciones suele ser líquida, y el número de deposiciones diarias se sitúa en torno a 5 o 6.

Otros síntomas comunes son náuseas, vómitos, fiebre y malestar. Se recomienda consultar con el médico en caso de fiebre alta o diarreas sanguinolentas, aunque en la mayoría de casos no es necesario y el problema se resuelve en 1 o 2 días sin ningún tratamiento. Mientras que el 90% de las diarreas se resuelven en 1 semana, el resto se resuelve en un mes. La causa principal de la diarrea son los agentes infecciosos, en un 80% enteropatógenos. El agente causal más habitual es *Escherichia coli*, la cepa enterotoxigénica.

En zonas donde el agua pueda estar contaminada, los viajeros se deberían lavar los dientes con agua embotellada o tratada



Prevención y profilaxis

La prevención ha sido extensamente descrita en los apartados anteriores con respecto a las medidas en relación a los alimentos y a las bebidas.

La profilaxis no está aconsejada, aunque el subsalicilato de bismuto es una droga con la que se han hecho quimioprofilaxis. El tratamiento no debe prolongarse durante más de 3 semanas debido a sus efectos secundarios como oscurecimiento de la lengua y de las deposiciones y más raramente, acúdenos. Parece ser que actúa como bacteriostático y antiseptor.

Los antibióticos también han sido probados como quimioprofilaxis, pero actualmente no se recomiendan debido a la aparición de resistencias y al gran número de efectos adversos en las condiciones del viajero.

Tratamiento

Normalmente la diarrea del viajero se autolimita y es suficiente con un tratamiento de rehidratación oral para reponer líquidos y electrolitos. Cuando las deposiciones son más de 3 en un período de 8 horas, especialmente si existe fiebre, sangre en las heces, náuseas o vómitos es adecuada la terapia antimicrobiana. Se suele tratar con antibióticos durante 3-5 días, especialmente ciprofloxacino 500 mg cada 12 h.

Hay que prestar especial atención a los agentes inhibidores de la motilidad como la loperamida, tan frecuentemente recomendada en la oficina de farmacia. Su mecanismo de acción es reducir la diarrea enlenteciendo el tránsito intestinal. Esto favorece la absorción de cualquier tóxico presente en el intestino. Recordemos que la diarrea es un mecanismo de defensa del organismo para reducir el tiempo de contacto de los patógenos con el intestino y aunque la loperamida en este caso puede reducir la duración de la diarrea no debe ser nunca usada en diarreas con fiebre o sangre ni tampoco en menores de 2 años. Las posibles complicaciones son megacolon tóxico, sepsis y coagulación intravascular diseminada.

Bibliografía general

<http://www.cdc.gov/travel>
<http://www.msc.es/proteccionssalud/>
<http://www.viajarsano.com>
<http://www.who.int>



CONSEJOS DESDE LA FARMACIA

Comida, bebidas y baño

- Evitar el consumo de comidas potencialmente contaminadas, como las siguientes:
- Platos que contengan comidas crudas o poco cocinadas.
- Comida vendida en la calle.
- Helados de cualquier procedencia.
- Pescado y marisco de países donde son frecuentes las biotoxinas (consultar en el país).
- Comida que haya sido mantenida a temperatura ambiente durante varias horas.
- Platos que contengan huevos crudos o poco cocidos.

Las bebidas también entrañan riesgos, a saber:

- La leche no pasteurizada debe ser hervida antes del consumo.
- Evitar el hielo a menos que haya sido preparado con agua segura.
- Hervir el agua si existe alguna duda o utilizar un agente desinfectante de manera adecuada.
- Las bebidas calientes (café, te, caldo) suelen ser seguras.
- Lavarse los dientes con agua segura.

En cuanto al baño y a las diarreas, se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Evitar contacto con aguas de baño potencialmente contaminadas.
- Si existe diarrea, el primer paso siempre debe ser el tratamiento de rehidratación oral.
- En caso de diarrea hay que acudir al médico si existe fiebre alta o heces sanguinolentas. ■

