

¿CÓMO EVITAR LA DIARREA DEL VIAJERO?

Cuidados en la alimentación durante el viaje.

No todas las diarreas que aparecen durante un viaje son de causa infecciosa, pero si la mayoría. Por este motivo es recomendable tomar una serie de medidas que disminuyan el riesgo de transmisión de microorganismos.

- Tomar siempre que se disponga de ella, **AGUA EMBOTELLADA**, incluso para la higiene bucal. Si no se dispone de agua embotellada, se debe tratar el agua para la ingesta con al menos dos procesos (hervir, clorar, filtrar...).
- **NO** ingerir hielos.
- Se debe **COCINAR** todos los alimentos.
- No se deben ingerir alimentos crudos tipo ensaladas o pescado crudo. Se debe evitar el consumo de pescados de gran tamaño aunque estén cocinados.



- El café y el té se pueden tomar.
- La fruta debe **PELARSE** antes de ser ingerida.
- Mantener **BUENA HIGIENE DE MANOS**. Se recomienda lavar las manos frecuentemente con agua y jabón y utilizar los geles de hidroalcohol.



- No comer en puestos de la calle. Tienen baja higiene.
- No deben utilizarse antidiarreicos en casos de diarreas en el extranjero.
- Si aparece fiebre con la diarrea o productos patológicos (sangre o moco) en las heces, se debe consultar con un médico.