



SEGURIDAD ALIMENTARIA PARA VIAJEROS

Documento informativo

Cualquier viaje o período de vacaciones que implique un desplazamiento a otros países supone un cierto nivel de riesgo, sobre todo si se visitan zonas en desarrollo. Muchos viajeros contraen alguna enfermedad relacionada con el consumo de agua o alimentos contaminados. La más frecuente es la diarrea del viajero. Pese a ello, las enfermedades transmitidas por los alimentos o por el agua se pueden evitar tomando determinadas precauciones.

¿Qué hacer antes del viaje?

Antes de la partida es recomendable ponerse en contacto con un Servicio de Consejo a los Viajeros y Centro de Vacunación Internacional para valorar qué enfermedades pueden suponer un riesgo y recibir las recomendaciones pertinentes. En verano estos centros se saturan, por eso es conveniente pedir la visita con suficiente antelación (4-6 semanas) para comprobar que se han recibido todas las vacunas necesarias.

Durante el viaje y estancia en el país de destino, una de las causas más frecuentes de infección es consumir agua contaminada o ingerir alimentos que hayan sido manipulados incorrectamente.

¿Qué precauciones se deben tomar?

Con el agua: Beber agua en envases precintados y que abra uno mismo; o, alternativamente, refrescos envasados. Evitar beber agua de lugares no controlados (fuentes, pozos, etc.). Evitar el hielo o cubitos en las bebidas.

Con los alimentos: Limpiar los alimentos con agua potable. Evitar las ensaladas, que pueden haberse lavado con agua contaminada. Pelar la fruta y descartar las piezas que tengan la piel en mal estado. Evitar alimentos adquiridos en la calle o en establecimientos que no nos ofrecen confianza. Evitar alimentos expuestos a moscas e insectos. Hervir la leche que no sea envasada. Tomar alimentos cocinados a suficiente temperatura y que no hayan permanecido sin refrigerar largo tiempo. Evitar el marisco crudo y platos con carne o huevos poco cocidos.

Con la higiene personal: Es importante mantener una higiene personal estricta, realizando un lavado frecuente de las manos, en especial antes de cualquier comida o preparación de alimentos. Las manos deben lavarse también después de utilizar el WC. Es conveniente lavarse los dientes con agua potable.

¿Cómo actuar si aparece la enfermedad?

Riesgos principales: Con la aparición de algún tipo de síntoma digestivo (náuseas, vómitos, diarreas, dolor abdominal o fiebre) el riesgo principal es sufrir deshidratación. Para evitarla, es necesario beber agua de forma abundante y continua. Hay soluciones para rehidratación oral que se compran en la farmacia y habitualmente se presentan en forma de polvos para ser disueltos en agua (mineral, tratada o hervida) compuestos principalmente por sales y azúcar.

Cuándo acudir al médico: Hay que visitar al médico ante cualquier situación que comporte diarreas de más de 24 horas de duración, vómitos durante más de 12 horas seguidas, aparición de sangre en las deposiciones, o si desarrollamos fiebre o espasmos musculares.