

ALIMENTACIÓN Y SUS CONSECUENCIAS

Pfra. Ana Vos Arenillas

De todos es conocido, que cuando se viaja a países extranjeros, los cambios físicos, sol y calor, de presión y la alimentación pueden producir molestias o enfermedades en el viajero.

Los tres grandes síndromes que se producen en el viajero son las diarreas, fiebre y las alteraciones en la piel o Dermatológicas.

Las enfermedades digestivas producidas por el agua y los alimentos son sin duda las más frecuentes.

Si hacemos una clasificación general de los alimentos, podríamos distinguir 3 grandes grupos: alimentos vegetales, animales y agua.

La forma de producir enfermedad es fundamentalmente por invasión bacteriana, vírica y/o parasitaria, por contener toxinas nocivas para la salud, o por una mala manipulación de los alimentos, siendo el origen bacteriano el causante de la mayor parte de las enfermedades del viajero.

El agua es también un vehículo importantísimo en la aparición de estas enfermedades, bien sea por su consumo directo, bien por tomar productos que hayan estado sumergidos o regados por ella.

No se debe olvidar que el agua contaminada puede quedar en frutas, verduras y hortalizas y el consumo directo de agua contaminada sin olvidar el hielo es mecanismo de transmisión de una gran parte de estos procesos.

En cuanto a la distribución mundial son los países tropicales y subtropicales donde mayor número de casos se dan, un 50%.

Las enfermedades que producen los alimentos son las llamadas diarreas del viajero.

Bajo esta denominación englobamos aquellas diarreas producidas por bacterias, virus o protozoos, es un problema raramente grave.

Su etiología es fundamentalmente bacteriana en el 56% de los casos.

Tienen un periodo de incubación entre 3 ó 4 días, una duración de 5 ó 6 días a 1 mes y la sintomatología es invasiva con fiebre, diarrea, moco y sangre.

La mayor parte de los casos no es necesario una medicación, exceptuando la rehidratación.

En los casos en que la diarrea es grave, el tratamiento va encaminado a rehidratar, cortar las deposiciones y poner como tratamiento quinolonas.

Generalmente, no se prescribe medicación profiláctica.

La prevención de estas enfermedades consiste en consumir alimentos bien cocidos, evitar el consumo de alimentos no envasados, las frutas deben ser lavadas y con cáscara o piel. Así como evitar al consumo de agua de la cual desconocemos su origen.

Otra forma de prevención estaría en consumir lo que llamamos alimentos seguros como el pan, pasta, platos muy calientes, frutas intactas, verduras hervidas y aguas envasadas.

Pero no hay ninguna duda en que “la mejor manera de prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos y el agua, es informar al viajero de las normas básicas de higiene de los alimentos”.

Madrid, 27 de Abril de 2005