



Diarrea de viatge

La diarrea durant els viatges és una de les molèsties que més sovint afecten els turistes i viatgers que van a països amb condicions higièniques precàries

● Ara viatgem tot l'any, però a l'estiu és quan fem més sortides a l'exterior. Hi ha una sèrie de precaucions que evitaran que les vacances es converteixin en una mala experiència intestinal.

Un terç de les persones que viatgen durant les vacances a determinats països tenen diarrees durant la seva estada o un cop han tornat. Per tant, no és un problema del qual ens haguem de des preocupar.

PER QUÈ APAREIX?

La causa més freqüent de la diarrea del viatger són les infeccions bacterianes. Hi ha un bacteri que és el responsable de la majoria dels problemes, també als països amb bones condicions sanitàries: l'*Escherichia coli*. Aquest bacteri viu a l'intestí gros de totes les persones i no els dona problemes. El que passa és que a cada regió del món hi ha una varietat diferent. La gent d'aquest territori s'hi ha tornat resistent i per això no pateixen infeccions. Però si un viatger té contacte amb aquest bacteri, per al qual el seu organisme no ha desenvolupat anticossos, pot patir una diarrea. En alguns pocs casos la diarrea del viatger també pot ser provocada per virus i paràsits.

COM ES TRANSMET?

Per una mala higiene. A través de les mans brutes d'una persona que ha tingut contacte amb matèria fecal, però també pels aliments i aigües contaminades. Per això, si viatgem a un país amb un clavegueram i un sistema de depuració d'aigües deficient estarem més exposats a la infecció i hi haurèm d'extremar les precaucions.

Els aliments es poden contaminar per mala manipulació o perquè han estat molta estona sense la refrigeració adequada.



Les mosques també són capaces de transmetre infeccions.

ARRIBEN ELS SÍMPTOMES

Els primers símptomes acostumen a aparèixer entre les 12 i les 72 hores posteriors a la infecció. El primer signe és un malestar abdominal, que va seguit de rampes doloroses i de diarrea. Algunes persones també pateixen nàusees i vòmits. En alguns casos hi ha febre i calfreds. La diarrea consisteix en unes deposicions aquoses, pudents i abundants. Pot tenir una freqüència de 3 o 4 al dia, però en alguns casos s'arriba a la vintena. Les diarrees d'aquesta classe acostumen a durar entre 2 i 5 dies encara que es tractin. Si a més té mal de cap, vòmits i dolors musculars és que el causant és un virus. Hi ha algunes varietats de diarrea del viatger que no es manifesten fins dues setmanes després d'adquirida la infecció.

COM ES POT PREVENIR?

La font més freqüent de la infecció és l'aigua. És molt important, per tant, beure-la embotellada. No begui de l'aixeta ni d'ampolles que no s'obrin en la seva presència. Si som a la muntanya o en llocs on no és possible aconseguir aigua en condicions, és millor depurar-la amb pastilles desin-

fectants o fer-la bullir fins a 10 minuts. Una bona solució és afegir-hi unes gotes de lleixiu (quatre per litre) i deixar que actui durant 30 minuts. Pot utilitzar tintura de iode, però llavors la proporció és de dues gotes per litre d'aigua.

Atenció als glaçons, perquè potser s'han fet amb aigua contaminada: el bacteri pot sobreviure al fred. Si li donen alguna beguda calenta pensi que potser no ha estat prou bullida.

La fruita s'ha de pelar sempre, perquè si s'ha rentat amb aigua bruta el bacteri hi romandrà. És millor si la pela personalment. Tampoc no és aconsellable comprar fruita, gelats, dolços i aliments que es venen al carrer. Menys encara si és fruita, encara que estigui pelada, o peix i marisc.

Res de menjar carn crua o poc feta. En principi, si li serveixen aliments molt calents els pot consumir amb tranquil·litat. Igualment, sempre que preparem aliments, a fora o a casa, abans ens hem de rentar les mans i les ungles amb aigua i sabó o algun desinfectant. Eviti també les verdures i les salses que hi ha a sobre de les taules amb els envasos oberts.

Renti's les dents amb aigua embotellada, tot i que infectar-se d'aquesta manera si utilitza aigua de l'aixeta és difícil, ja que la pasta de dents és bactericida.



Hi ha productes preventius, però cal anar amb compte, perquè poden donar una falsa sensació d'immunitat

Als països amb poques mesures d'higiene cal vigilar molt els aliments adquirits al carrer.
/ ROMEO RANOCO, REUTERS

QUÈ PUC PRENDRE PER PREVENIR?

Només si és propens a agafar infeccions, té algun problema immunitari o és diabètic ha de prendre alguna cosa. A les farmàcies venen productes preventius per a aquests casos que contenen subsalicilat de bismut. Aquest producte té una eficàcia del 65%. No es pot consumir amb aspirines. Però, alerta: prendre algun fàrmac preventiu i consumir-lo pot donar una falsa sensació de seguretat i fer-nos abaixar la guàrdia. No és bo refiar-se'n.

QUÈ MÉS PUC FER?

Si vostè viatja a algun país on és fàcil contraure aquestes infeccions és convenient portar a la farmaciola sobres amb les sals per rehidratació oral, productes per desinfectar l'aigua i algun fàrmac contra la diarrea. També es pot demanar al metge que recepti algun antibiòtic adequat i portar-lo, però això sempre queda al criteri del facultatiu.

QUÈ FAIG SI M'INFECTO?

Faci repòs tant com pugui i segueixi una dieta astringent (arròs bullit i iogurt). A més, begui molts líquids, perquè el gran problema de les diarrees és la deshidratació i la pèrdua d'electròlits, un fet que explica la desgana. Si la diarrea és forta ha de fer rehidratació oral. A les farmàcies venen sèrum, però si no pot aconseguir-ne prengui aigua amb una dissolució de 5 cullerades de sucre, 3 de sal de taula, 1 de clorur de potassi i 1 de bicarbonat de sosa. Aquesta recepta és per un litre d'aigua (bullida) i les cullerades són de cafè. Si no té altra cosa a mà, prengui aigua amb gas. Begui'n un got després de cada episodi de diarrea. També es convenient menjar aliments salats i plàtans, perquè contenen molt de potassi.

ES POT COMPLICAR?

En principi, no. El cos acaba per crear les seves defenses i l'episodi se supera en un màxim de cinc dies. Ara bé: si a la diarrea observa sang o mucositat llavors pot indicar que la infecció és molt greu o que no és una diarrea del viatger simple. En aquest cas ha d'anar al metge.

I el mateix ha de fer si malgrat semblar una diarrea lleu veu que s'allarga més de cinc dies malgrat la dieta, si supera les sis deposicions diàries o si aquesta diarrea arriba acompanyada de febre.

LA XIFRA

72

hores és el temps màxim que passa des que ens infectem fins que apareixen els primers símptomes



Salut integrativa

Yolanda Márquez / Farmacèutica homeòpata i naturòpata
ymarquez@presencia.cat

Tractament de l'herpes

L'herpes es tracta d'una infecció vírica amb manifestacions cutànies a diferents parts del cos segons el tipus de virus causant (els llavis, els ulls, la zona intercostal o els genitals).

El virus infecta per primer cop i es manté latent a les cèl·lules nervioses causant la cronificació de la malaltia i l'aparició de brots. Hi ha factors que poden desencadenar l'aparició de l'herpes (estrès, cansament, sistema immunològic debilitat, febre, menstruació o dieta).

Després d'un període d'incubació, acostuma a aparèixer picor, dolor o sensació de cremor. Tot seguit es formen granets que es transformen en butllofes i al final formaran crostes. Totes aquestes manifestacions poden durar entre 7 i 10 dies.

Segons el lloc d'aparició i la brusquedat dels símptomes, caldrà acudir al metge per evitar complicacions. El tractament farmacològic consisteix en antivirals específics per via oral o tòpica.

Labordatge natural de la malaltia inclou:

—Fitoteràpia: enfocada a alleujar el dolor, controlar les lesions i espaiar els brots. Són útils per via interna plantes com l'ortiga, unglà de gat, pebre de Caiena. Per a ús extern, la melissa, l'hipèric i la celidònia.

—Alimentació: s'aconsellen aliments rics en vitamina C, A, E, flavonoides, lisina i zinc per afavorir la cicatrització. S'haurien d'evitar aliments rics en arginina (llavors, fruits secs, carbassa, espàrrecs, coliflor), ja que es pot afavorir l'aparició dels brots.

És important evitar l'exposició solar, en el cas d'herpes labial, i mantenir les lesions netes i seques. Les tècniques de relaxació ajuden a controlar l'estrès.

—Teràpia floral: equilibra les alteracions emocionals, tant les causades per la malaltia com les pròpies de cada persona.

—Homeopatia: s'individualitza el tractament en funció dels símptomes presents i l'estat individual del pacient (antecedents personals, estat de salut, caràcter, hàbits, sensibilitat ambiental i alimentària). L'erupció pot tenir vesícules amb líquid negre, transparent, groc. Poden ser petites, agrupades, separades, humides, amb dolor ardent, picor que empitjora a la nit... Caldrà tractar els símptomes valorant el factor que desencadena l'aparició dels brots.

Tenint en compte que es tracta d'una infecció latent amb aparició més o menys freqüent de brots, és recomanable tractar-la de forma natural i garantir la disminució de les recidives.



És important evitar l'exposició solar en el cas d'herpes labial i mantenir les lesions netes i seques



www.grupclincselvamaresme.cat

Centres Mèdics, Dentals i Estètics
Proves Diagnòstiques

PINEDA DE MAR: Policlínica Maresme i Ressonància Oberta (T. 93 762 17 17), Croal Salut Policlínica Maresme (T. 93 762 90 20). CALELLA: Vectis Policlínica Maresme (T. 93 769 45 88), BLANES: Medical Blanenc (T. 972 334 650), Centre Mèdic i Dental La Plantera (T. 972 358 400), LLORET DE MAR: Medical Lloret (T. 972 372 291), Gabimedi Lloret (T. 972 377 000) General Optica (T. 972 108 400), TORDERA: Gabimedi Tordera (T. 93 764 30 50), STA. COLOMA DE FARNERS: Gabimedi Farners (T. 972 877 473)