

DIARREA DEL VIAJERO

Es frecuente que durante la época estival aumenten los episodios agudos de diarrea. Cambios de alimentación y de hábitos de vida, ambientes demasiado calurosos, mayor consumo de verduras y frutas muy acuosas, crudas, mal lavadas, ingesta de aguas poco fiables y una larga lista de factores puede influir en esta circunstancia.

Es un problema que puede amargarnos las vacaciones. Si tomamos medicamentos astringentes, es posible que si había un agente viral en nuestro intestino quede atrapado y tardemos en expulsarlo, perpetuando los síntomas de la probable infección. Una perspectiva poco agradable, que aumentará las ganas de volver a casa.

Desde la oficina de farmacia, los farmacéuticos podéis transmitir algunos consejos muy útiles a aquellos viajeros más precavidos que os consulten sobre qué llevar en su botiquín de primeros auxilios. En muchos contextos de viaje (pensemos en destinos exóticos, por ejemplo) el acceso a un médico es difícil o imposible, así que vuestra misión de atención preventiva es imprescindible y muy necesaria.

MEDICAMENTOS ACONSEJABLES

Podéis recomendar al viajero que se provea de:

PODOPHYLLUM PELTATUM 9 CH

Vendrá bien cuando la diarrea es en escopetazo. Normalmente no hay otro síntoma más que este, pero es suficientemente molesto como para hacernos recluir en el hotel o allí donde estemos al menos 24 horas. La administración de este medicamento –tres gránulos tras cada deposición diarreica– aliviará los síntomas de una manera sorprendente.

NUX VOMICA 30 CH

Indicado cuando los trastornos digestivos son por excesos. Da igual que sea de comida o de bebida, pero siempre habrá un componente de abuso. Especialmente indicado en el abuso de alcohol.

Este medicamento lo podemos utilizar de dos maneras: antes de la comida y/o bebida tomamos 3 gránulos y si ya se ha producido la indigestión, lo tomaremos cada media hora hasta que los síntomas vayan cediendo.

ANTIMONIUM CRUDUM 30 CH

Hemos ido al bufé del hotel y hemos picado de aquello que tenía tan buena pinta y de aquello otro que parecía apetecible y lo de más allá... Con tantas idas y venidas al bufé, a menudo de forma casi inconsciente, podemos acabar triplicando la ingesta que hacemos en casa y las consecuencias no se hacen esperar: pesadez de estómago, acidez gástrica, ardor... 3 gránulos de *Antimonium crudum* 30 CH cada media hora hasta mejorar son una buena solución.

ARSENICUM ALBUM 30 CH

En este caso, que tampoco es infrecuente, se instala una diarrea de origen infeccioso, con frecuentes idas y venidas al baño y riesgo de deshidratación. Es probable que haya algunas décimas, además de dolor abdominal y mal estado en general. Antes de consultar al médico (recomendable), podemos probar tomando 3 gránulos de *Arsenicum album* 30 CH cada 15 minutos.

Es probable que evitemos las consecuencias graves de una toxiinfección alimentaria.

PREVENCIÓN Y ATENCIÓN INMEDIATA

Además de lo arriba indicado, conviene recordar a los viajeros que extremen la higiene de las manos, y también en el consumo de alimentos y bebidas. A los pacientes que ya presenten diarrea, es útil recomendarles el uso de soluciones de rehidratación oral y, si se les prescribe un tratamiento antibiótico, el consumo de probióticos. La dieta astringente clásica (arroz, zanahoria, pan tostado y manzana rallada) será útil en las primeras horas del episodio diarreico.

