

La *Escherichia coli* es la causa más frecuente de diarrea.

Higiene y vacunas frente a la diarrea

Hoy se celebra el Día Mundial de la Salud Digestiva, dedicado a la diarrea, una de las patologías digestivas infecciosas más frecuentes, que afecta cada año a más de 1.500 millones de personas y produce la muerte de un millón y medio, especialmente en los países del Tercer Mundo, donde la falta de higiene y de vacunación del rotavirus y el sarampión elevan la mortalidad.



[EL REPORTAJE DEL DÍA]

APARATO DIGESTIVO La diarrea aguda afecta cada año a 1.500 millones de personas y causa la muerte de un millón y medio en todo el mundo, especialmente en los países en vías de desarrollo. Llamar la atención sobre la importancia de prevenirla mediante el cumplimiento de medidas

higiénico-dietéticas y de la vacunación combinada del rotavirus y el sarampión, así como su tratamiento con rehidratación oral y antibióticos en los casos graves, son algunos de los objetivos del Día Mundial de la Salud Digestiva, que se celebra hoy.

Vacunación e higiene contra la diarrea

■ Isabel Gallardo Ponce

Una alimentación variada, junto a una hidratación adecuada, un correcto lavado de manos tras la defecación y antes de las comidas, una regulación de las deposiciones, así como la vacunación contra el rotavirus en menores de 3 años en los meses fríos, son algunas de las medidas higiénico-dietéticas que Manuel Valenzuela presidente de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), y Federico Argüelles, director de Actividades de la FEAD, recomiendan para evitar la aparición de diarreas, provocadas en el 90 por ciento de los casos por agentes infecciosos, a propósito del Día Mundial de la Salud Digestiva, que se celebra hoy de forma simultánea en 110 países, y que está promovido por la Organización Mundial de Gastroenterología. El fin de la iniciativa es concienciar a la población general, y sobre todo a los niños, sobre temas de salud digestiva. Por ello este año la celebración se centra en las infecciones intestinales -especialmente en la diarrea-, su diagnóstico y tratamiento.

La diarrea produce un millón y medio de muertes anuales y afecta a 1.500 millones de personas. Es una

patología muy frecuente con alta mortalidad en niños menores de cinco años en países en desarrollo. En Europa se producen 16.000 muertes al año y 500 en España, donde se considera la enfermedad más frecuente en el niño sano, estimándose una incidencia anual entre 0,5 y 2 episodios en menores de 3 años. A los cinco la mayoría de los niños han tenido alguna infección por rotavirus, responsable de casi el 50 por ciento de los casos infantiles.

"En España la mortalidad es baja pero la tasa de morbilidad y sus consecuencias son altas", en cuanto a coste sanitario y social, ha apuntado Argüelles. Sin embargo, en los países en vías de desarrollo es fundamental que existan "campañas de vacunación frente al rotavirus y el sarampión, lo que ayudaría a evitar 400.000 muertes anuales", ha dicho Valenzuela.

Además, dos de cada tres pacientes mueren a causa de la deshidratación. El punto clave del tratamiento es la rehidratación oral con soluciones de baja osmolaridad, que contienen azúcar, sal y agua, y deben diluirse en agua potable. Por su parte, Argüelles ha hecho hincapié en que en el Tercer Mundo

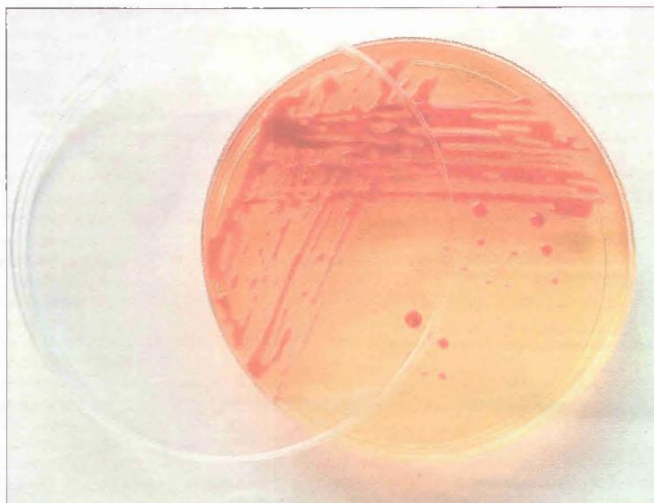


Imagen de un placa con *Escherichia Coli*, la causa más frecuente de diarrea en el viajero.

los medios de transmisión, con el agua en mal estado y sin potabilizar como vehículo, y la falta de medidas higiénico-dietéticas, son frecuentes, lo que explica la alta mortalidad. "En España el agua no resulta un problema. Sin embargo, cuando aparece la patología puede deberse a la falta de las medidas higiénico-dietéticas, sobre todo en los niños si no se lavan bien las manos y contagian el proceso infec-

cioso agudo de la gastroenteritis a través de la transmisión feco-oral".

Otros orígenes

El rotavirus y el coronavirus suelen ser el origen de las infecciones invernales, mientras que en la época estival es más frecuente la diarrea aguda por toxoinfecciones alimentarias. Por ello, Valenzuela y Argüelles piden precaución tanto a la sociedad como a los manipula-

dores de alimentos en el consumo y creación de masones, cremas pasteleras, salsas, huevos y mariscos crudos, que deben conservarse refrigerados, al ser el cultivo idóneo para infecciones como la salmonela.

"La gastroenteritis causada por el virus de Norwalk es típica de los cruceros en barco. Ésta probablemente se transmite por el agua y puede llegar a contaminar los depósitos de las naves",

Los expertos piden prudencia en el consumo y manipulación de frutas, verduras, mariscos y salsas en la época estival

ha apuntado Valenzuela.

Otras causas no infecciosas que pueden cursar con diarrea son la enfermedad celiaca -que afecta al 1 por ciento de los españoles-, el síndrome del intestino irritable -que sufre el 10 por ciento de los occidentales-, la enfermedad inflamatoria intestinal y la intolerancia a la lactosa, con una prevalencia del 10-15 por ciento de los españoles.

Por otro lado, según Valenzuela, los efectos adversos de algunos fármacos -antidiabéticos, antiarrítmicos, antiinflamatorios, antihiper-tensivos, antineoplásicos, algunos antidepressivos, broncodilatadores, antiácidos, antibióticos y laxantes- son la causa no infecciosa más frecuente de diarrea. Para el tratamiento, una "revisión Cochrane demuestra que el uso de probióticos reduce la duración y la intensidad de la diarrea", ha concluido Valenzuela.

LAS PRECAUCIONES SI SE VIAJA AL EXTRANJERO

"Pélelo, hiérvalo, cocínalo o de lo contrario, recházelo". Ése es el principal consejo que debe cumplir un viajero internacional respecto al consumo de comida en el extranjero, especialmente si se trata de un país en el que las condiciones higiénicas son menores que las españolas, además de ser extremadamente escrupuloso y no bajar la guardia. "La diarrea del viajero afecta al 40 por ciento de los viajes internacionales. ¿Quién la sufre? Aquéllos que comen en puestos callejeros alimentos que no tienen ni la higiene de preparación ni de conservación", ha explicado a DM Rogelio López-Vélez, responsable de la Unidad de Medicina Tropical del Hospital Ramón y Cajal de Madrid. Los grupos de mayor riesgo en esta patología son los niños, los pacientes diabéticos, los inmunodeprimidos y los que sufren insuficiencia renal. El 95 por ciento de los casos están producidos por bacterias. De ellas, las

más frecuente es la *Escherichia Coli*, y las más graves el *Campylobacter* y la *Shigella*. El agua es el principal vehículo de la diarrea del viajero, una enfermedad frecuente y leve pero que puede agravarse si aparecen fiebre alta, vómitos, dolor abdominal y más de 5-10 deposiciones, así como sangre o moco en las heces. "Recomendamos que se incluya un botiquín con tratamiento y que el paciente se automedique. Si el cuadro es leve, con un anti-diarréico como la *loperamida* es suficiente. Todavía hay quien sigue tomando *sulfintestín neomicina*, que está contraindicado. Si es grave o más intensa, es obligatorio tomar antibióticos. Antes usábamos quinolonas, pero al haber zonas en las que las bacterias son resistentes, también utilizamos azitromicina". Si el cuadro se convierte en persistente es esencial que los pacientes acudan a las unidades especializadas en Medicina Tropical para que se estudie su caso.



Un puesto callejero de frutas y verduras en Kenia.