

## 10 consejos para prevenir la diarrea del viajero



- 1 Ve solo a restaurantes que cumplan las condiciones higiénicas.**  
El riesgo suele ser mayor en aquellos que sirven buffet o comida rápida.
- 2 No compres bebida o comida a los vendedores ambulantes.**  
Sobre todo, si las sirven a granel y/o sin envasar, pues la higiene de estos alimentos no está garantizada.
- 3 Toma los alimentos bien cocinados y preparados recientemente.**  
Las verduras deben estar cocidas y servirse muy calientes, al igual que la carne, el pescado y el marisco. En los restaurantes, evita también las ensaladas, los zumos y las frutas preparadas y peladas. Toma las piezas enteras y pela tú mismo las que te vayas a comer.
- 4 No tomes salsas que se sirvan en envases abiertos que se dejan sobre la mesa.** Ten cuidado también con los picantes y condimentos fuertes a los que no estés acostumbrado.
- 5 Bebe solo agua o bebidas embotelladas.**  
No tomes agua del grifo y ni siquiera la uses para lavarte los dientes. Sí puedes tomar bebidas preparadas con agua hervida como café, té u otras infusiones, pero solo si te las sirven muy calientes. Toma solo cubitos de hielo que se hayan preparado con agua hervida o embotellada.
- 6 Si tienes dudas sobre la potabilidad del agua, esterilízala.**  
Puedes hervirla o añadirle unas gotas de lejía común (ten en cuenta que la dosis requerida variará según la presentación del preparado o preparados de yodo).
- 7 No tomes leche, ni productos lácteos (incluyendo helados) que no hayan sido pasteurizados.**  
Solo el proceso de pasteurización garantiza que estén libre de bacterias. Tampoco ingieras alimentos preparados con huevo crudo.
- 8 Lávate las manos con frecuencia.**  
Con jabón y sobre todo, antes de cocinar y comer o tras ir al baño. Cuando acabes, sécatelas bien, no deben quedarse húmedas.
- 9 Evita el baño en aguas no seguras.**  
Por ejemplo, en piscinas, arroyos o lagos. Al ducharte o bañarte, cierra la boca y no tragues agua.
- 10 Sé previsor y consulta a tu médico antes de viajar.**  
Podría indicarte medicamentos en caso de necesidad y según el destino y podría remitirte con carácter previo al Centro de Vacunación Internacional, ya que, si bien en general, no hay vacunas para los gérmenes causantes de las diarreas del viajero más frecuentes, sí que algunas de ellas pueden prevenirse mediante vacunas. Y adquiere en la farmacia sales de rehidratación oral de fácil preparación, para reponer los líquidos si sufres diarrea del viajero.