

# DIARREA DEL VIAJERO

*Disfruta tu viaje, cuida tu salud*

Consejos desde tu farmacia comunitaria

¿A quién no le ha pasado o conoce a alguien que le haya ocurrido?

Llegas por fin a tu destino, empiezas a disfrutar del viaje y, de repente, aparece una diarrea que te obliga a pasar el día en el hotel en lugar de visitando la ciudad o disfrutando de la playa.



La diarrea del viajero suele producirse por consumir agua o alimentos contaminados.

El cambio de hábitos alimentarios, las condiciones higiénicas del destino y la exposición a microorganismos diferentes a los habituales favorecen su aparición.

**Escherichia coli** es responsable de aproximadamente el 70 % de los casos.



El principal riesgo no es la diarrea en sí, sino la deshidratación y la pérdida de electrolitos que puede producir.



## LO MÁS IMPORTANTE: EVITAR LA DESHIDRATACIÓN

### Soluciones de rehidratación oral

- ✓ Tómalas a pequeños sorbos y de forma progresiva.
- ✓ Reponen agua y sales minerales perdidas.
- ✓ Una vez preparada, consévala en la nevera y utilízala en un máximo de 24 h.



### ✗ Bebidas isotónicas para deportistas: NO

- ✗ Exceso de azúcares: puede agravar los síntomas y la deshidratación.
- ✗ Proporción inadecuada de electrolitos.



## ALIMENTACIÓN DURANTE LA DIARREA



### Dieta astringente

Cuando la diarrea empiece a mejorar:



Arroz



Zanahoria



Patata



Pescado blanco



Pollo



Huevo cocido



Plátano



Manzana



### Evitar



Alimentos ricos en grasa (fritos, rebozados...)



Verduras y frutas crudas



Lácteos



Café



Alcohol



Bebidas gaseosas



Alimentos muy condimentados o picantes

## MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS: LA MEJOR PREVENCIÓN



Beber siempre agua embotellada o tratada.



Evitar el hielo y los alimentos poco cocinados.



Pelar la fruta antes de consumirla.



Mantener una adecuada higiene de manos (lavado frecuente con agua y jabón o gel hidroalcohólico).



Preferir alimentos bien cocinados y servidos calientes.

## PROBIÓTICOS DURANTE LA ESTANCIA



Pueden ayudar a mantener el equilibrio de la flora intestinal y reducir la duración y gravedad de la diarrea del viajero.

Se recomienda tomarlos desde el inicio del viaje hasta el regreso.



## ACUDE AL MÉDICO SI APARECEN:

- Signos de deshidratación importante (boca seca, mucha sed, orina escasa, mareos, debilidad...).
- Fiebre elevada (más de 38,5 °C).
- Sangre en las heces.
- Dolor abdominal intenso.
- La diarrea persiste varios días sin mejoría.



Una diarrea durante un viaje puede estropear unas vacaciones, pero una **buena hidratación**, unas sencillas **medidas dietéticas**, unas adecuadas **medidas higiénico-sanitarias**, el uso de **probióticos** y el **consejo del farmacéutico comunitario** permiten controlar la mayoría de los casos y prevenir complicaciones.



**PREGUNTA A TU FARMACÉUTICO COMUNITARIO**  
*te aconseja y te cuida siempre.*



*¡Buen viaje! ♥*

SEFAC

Sociedad Española de Farmacia  
Clínica, Familiar y Comunitaria

Imágenes generadas por Inteligencia Artificial (ChatGPT).

**CITAR COMO CITAR COMO:** Tejedor García N. Diarrea del viajero: qué es, como prevenirla y qué hacer [Infografía]. Madrid: Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC);2026. Doi: [https://doi.org/10.33620/fc.2173-9218.\(2026\).ifg.06](https://doi.org/10.33620/fc.2173-9218.(2026).ifg.06)



[www.sefac.org](http://www.sefac.org)



@sefac\_aldia



@farmaciafamiliarcomunitaria



@sefac\_aldia

©SEFAC. El propietario del copyright no puede ser considerado legalmente responsable de la aparición de información inexacta, errónea o difamatoria, siendo los autores los responsables de la misma. Los autores declaran no tener conflicto de intereses. Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada, transmitida en cualquier forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de recuperación de almacenaje de información, sin permiso del titular del copyright.