

GIARDIASIS



Giardia (*Giardia lamblia*, *Giardia intestinalis* o *Giardia duodenalis*) es un parásito que causa una enfermedad diarreica llamada giardiasis. Es una causa común de diarrea en Wisconsin. La *Giardia* se puede encontrar en todas las regiones de los Estados Unidos y en todo el mundo.

¿Qué la causa?

- 
- ▶ La *Giardia* se encuentra en las heces (caca) de una persona o animal infectado. Cualquiera que entre en contacto con las heces de personas o animales infectados puede contagiarse de *Giardia*. La gente se infecta cuando traga el parásito por accidente. Algunas causas comunes de *Giardia* son:
 - ▶ Beber agua con el parásito adentro (por ejemplo, agua de los lagos, ríos, arroyos).
 - ▶ Comer frutas o verduras no lavadas que contienen el parásito.
 - ▶ No lavarse bien las manos antes de hacer o comer comida después de haber estado en contacto con el parásito cuando se realizan actividades al aire libre.
 - ▶ Viajar a países en los que se puede encontrar *Giardia* en el agua potable. Esto se debe a que algunos países no tienen las mismas prácticas de tratamiento de agua que los Estados Unidos.
 - ▶ Se puede contagiar en cualquier momento si alguien con giardiasis no se lava las manos después de ir al baño o va a nadar mientras tiene diarrea. Si trabaja en un programa de cuidado infantil o va a uno, corre un riesgo más alto de contagiarse *Giardia*.

¿Cuáles son los signos y síntomas?



Los síntomas pueden comenzar entre 3 y 25 días después de tragar la *giardia* por accidente, pero por lo general se presentan entre los 7 y 10 días. Algunas personas que se contagian de giardiasis no presentan ningún síntoma y algunas tienen síntomas que aparecen y desaparecen.

- ▶ Diarrea
- ▶ Gas (flatulencia)
- ▶ Heces verdes que flotan
- ▶ Calambres estomacales
- ▶ Náuseas o malestar estomacal
- ▶ Deshidratación
- ▶ Después de sentirse mejor, algunas personas son más sensibles a los productos lácteos

¿Cuáles son las opciones de tratamiento?

- 
- ▶ La enfermedad suele durar entre 2 y 6 semanas, pero puede aparecer y desaparecer a lo largo de un período más largo. La *Giardia* puede mejorar por su cuenta, o puede haber varios medicamentos que pueden acortar la cantidad de tiempo que duran los síntomas.
 - ▶ Es importante beber mucho líquido, para no deshidratarse cuando tiene diarrea.





¿Cómo se puede prevenir?

Evite la propagación de *Giardia* en su casa, en su lugar de trabajo o en la guardería:

- ▶ Lávese las manos después de usar el baño, cambiar pañales y antes de comer o tocar cualquier alimento, incluido el alimento para mascotas.
- ▶ Mantenga a los niños que tengan diarrea en casa hasta que estén bien.
- ▶ Asegúrese de que las personas con diarrea se laven las manos minuciosamente y a menudo con el fin de reducir la propagación de *Giardia*. Enséñeles a los niños a lavarse bien las manos.
- ▶ No vaya a nadar si tiene diarrea.
- ▶ No tenga contacto con heces cuando tenga relaciones sexuales.

Disminuya el riesgo de exposición al agua usada para actividades recreativas, al agua potable y al ambiente:

- ▶ No beba agua no tratada, lo que incluye agua de lagos, ríos, arroyos, barriles de agua de lluvia, manantiales, pozos poco profundos o mangueras. Cualquier agua estancada podría contener *Giardia*.
- ▶ Usted podría no siempre saber si su agua potable es segura. Si va a hacer senderismo, acampar o viajar en cualquier país en donde el agua potable no sea segura, beba solamente agua embotellada o trate su agua con maneras que matarán o eliminarán la *Giardia*. Estas incluyen:
 - ▶ Hervir el agua durante un minuto.
 - ▶ Utilizar un filtro con un tamaño de poro absoluto de ≤ 1 micra (estándar de NDF de 53 o 58).
 - ▶ Utilizar un tratamiento químico con dióxido de cloro, siguiendo las instrucciones del envase.
- ▶ Lávese las manos después de hacer cualquier trabajo de jardín, jardinería, limpieza de canoas, limpieza del baño de pájaros, eliminación de agua estancada de su patio, incluso si usa guantes.
- ▶ No deje que entre agua en su boca al nadar.
- ▶ Haga que el agua potable de los pozos sea examinada cada año para detectar la presencia de bacterias y nitratos.
- ▶ Lave las frutas y verduras crudas con agua limpia antes de comerlas.
- ▶ Recuerde que usted puede estar expuesto a *Giardia* cada vez que vaya a pescar, manipule la carnada o lo que haya pescado, o toque el agua del lago. Es importante lavarse las manos después de hacer cualquiera de estas actividades.
- ▶ Siempre lávese las manos después de entrar en contacto con animales de granja, mascotas, excrementos de animales y con cualquier lugar donde viva un animal. Asegúrese de usar guantes y lavarse las manos después de limpiar cualquier excremento.

