

La infección por giardia es una infección intestinal marcada por cólicos, hinchazón, náuseas y episodios de diarrea acuosa. La infección por giardia es causada por un parásito microscópico que se encuentra en todo el mundo, en especial, en las zonas con higiene deficiente y con agua contaminada.

La infección por giardia (giardiosis) es una de las causas más frecuentes de las enfermedades transmitidas por el agua en los Estados Unidos. Los parásitos se encuentran en lagos y arroyos en las zonas rurales, pero también en suministros de agua municipales, piscinas, jacuzzis y pozos. La infección por giardia puede transmitirse a través de los alimentos y mediante el contacto de persona a persona.

Las infecciones por giardia, por lo general, desaparecen en unas pocas semanas. Pero es posible que tengas problemas intestinales durante mucho tiempo después de que los parásitos hayan desaparecido. Varios medicamentos, por lo general, son efectivos contra los parásitos de giardia, pero no todas las personas responden a ellos. La prevención es tu mejor defensa.

Síntomas

Algunas personas con infección causada por Giardia nunca desarrollan signos o síntomas, pero siguen siendo portadoras del parásito y pueden contagiárselo a otras personas a través de las heces. En el caso de aquellos que se enferman, los signos y síntomas generalmente aparecen entre una y tres semanas después de la exposición, y pueden incluir:

- Diarrea líquida y con mal olor que puede alternarse con heces blandas y grasosas
- Fatiga o malestar
- Cólicos abdominales e inflamación
- Gases o flatulencias
- Náuseas
- Pérdida de peso

Los signos y síntomas de la infección causada por Giardia pueden durar entre dos y seis semanas, aunque en algunas personas duran más tiempo o reaparecen.

Cuándo debes consultar con un médico

Llama al médico si tienes heces líquidas, distensión abdominal y náuseas que duran más de una semana, o si te deshidratas. Asegúrate de decirle al médico si tienes riesgo de desarrollar una infección causada por Giardia lamblia, es decir, si tienes un niño que asiste a una guardería, si has viajado recientemente a un área endémica o si has tragado agua de un lago o arroyo.

Causas

Los parásitos Giardia lamblia viven en los intestinos de las personas y los animales. Antes de que los parásitos microscópicos pasen a las heces, quedan alojados dentro de armazones duros, llamados quistes, que les permiten sobrevivir fuera de los intestinos durante meses. Una vez alojados en un huésped, los quistes se disuelven y liberan los parásitos.

La infección se produce cuando consumes accidentalmente los quistes de parásitos. Esto puede producirse cuando tomas agua contaminada, comes alimentos contaminados o tienes contacto de persona a persona.

Beber agua contaminada

La forma más fácil de infectarse con Giardia lamblia es a través de la ingesta de agua contaminada. Los parásitos Giardia lamblia se encuentran en lagos, lagunas, ríos y arroyos de todo el mundo, así como en suministros de aguas municipales, pozos, cisternas, piscinas, parques de agua y spas. Las aguas subterráneas y superficiales se pueden contaminar con escorrentía agrícola, vertidos de aguas residuales o heces de animales. Los niños que usan pañales y las personas con diarrea puede contaminar accidentalmente piscinas y spas.

Consumo de alimentos contaminados

Los parásitos giardia se pueden transmitir mediante los alimentos, ya sea porque los manipuladores de alimentos no se lavan las manos detenidamente o porque el producto sin procesar es irrigado o regado con agua contaminada. Debido a que la cocción de los alimentos mata

a los parásitos, los alimentos son una fuente de infección menos frecuente que el agua, en especial en los países industrializados.

Contacto de persona a persona

Es posible contraer giardiasis si las manos se contaminan con materia fecal. Los padres que cambian los pañales de los hijos están especialmente en riesgo, al igual que las personas que trabajan en guarderías y los niños que asisten a guarderías, donde los brotes son cada vez más comunes. El parásito giardia también puede transmitirse mediante el sexo anal.

Factores de riesgo

El parásito de Giardia es un parásito intestinal muy frecuente. A pesar de que cualquier persona puede contraer estos parásitos, algunas corren un riesgo especialmente mayor:

- **Niños.** La infección por Giardia es mucho más frecuente en los niños que en los adultos. Los niños son más propensos a entrar en contacto con heces, sobre todo si usan pañales, si están aprendiendo a usar el inodoro o si pasan tiempo en un centro de cuidado infantil. Las personas que viven o que trabajan con niños pequeños también corren un riesgo mayor de tener una infección por Giardia.
- **Personas que no tienen acceso a agua potable segura.** La giardiosis prolifera en los lugares donde la higiene es inadecuada o no es seguro beber agua. Corres riesgo de contraerla si viajas a lugares donde la giardiosis es frecuente, en particular, si no prestas atención a lo que comes y bebes. El riesgo es mayor en regiones rurales o silvestres.
- **Personas que tienen sexo anal.** Tener sexo anal sin usar un preservativo representa un riesgo alto de contraer una infección por Giardia, así como infecciones de transmisión sexual.

Complicaciones

La infección por giardia casi nunca es mortal en los países industrializados, aunque puede causar síntomas persistentes y complicaciones graves, en especial, en lactantes y niños. Estas son algunas de las complicaciones más frecuentes:

- **Deshidratación.** A menudo, la deshidratación, un resultado de la diarrea intensa, ocurre cuando el cuerpo no tiene agua suficiente para llevar a cabo las funciones normales.
- **Incapacidad de desarrollarse.** La diarrea crónica a causa de la infección por giardia puede provocar desnutrición y daño en el desarrollo mental y físico de los niños.
- **Intolerancia a la lactosa.** Muchas personas con infección por giardia tienen intolerancia a la lactosa, que es la incapacidad de digerir el azúcar de la leche de manera apropiada. El problema puede continuar mucho tiempo después de que la infección haya desaparecido.

Prevención

No hay medicamentos o vacunas que prevengan la infección por giardia. Sin embargo, mediante la adopción de medidas de sentido común se puede reducir de forma significativa el riesgo de infectarse o de transmitir la infección a los demás.

- **Lávate las manos.** Es la forma más simple y más efectiva para evitar la mayoría de las infecciones. Lávate las manos después de ir al baño o de cambiar pañales, y antes de comer o preparar alimentos. Cuando no haya agua y jabón disponibles, usa desinfectantes a base de alcohol. No obstante, los desinfectantes a base de alcohol no son efectivos para destruir la forma quística de giardia que permanece en el ambiente.
- **Purifica el agua no tratada.** Evita tomar agua no tratada proveniente de pozos superficiales, lagos, ríos, manantiales, estanques y arroyos a menos que este filtrada o hervida durante al menos 10 minutos a 70 °C (158 °F).
- **Mantén la boca cerrada.** Intenta no tragar agua cuando nades en piscinas, lagos o arroyos.
- **Consume agua embotellada.** Cuando viajes a partes del mundo en las cuales el suministro de agua pueda ser inseguro, bebe el agua embotellada que hayas abierto tú mismo y úsala para la higiene bucal. No uses hielo, y evita las frutas y verduras crudas, aunque las peles tú mismo.
- **Practica sexo seguro.** Si tienes relaciones anales, usa preservativo siempre. Evita el sexo oral a menos que uses protección.

