

# DIARRREA AGUDA EN ELS FUTBOLISTES



La diarrea es defineix de forma empírica com tres o més deposicions toves per dia. Això és normalment superior a la mitjana per la majoria dels futbolistes. Freqüentment aquest símptoma s'acompanya de recargolaments, incontinència fecal, febre, nàusees i vòmits. La diarrea és bastant freqüent, especialment entre els viatgers, com per exemple els equips de futbol que es desplacen a altres llocs. Si un o diversos jugadors estan afectats, aquesta circumstància pot alterar les preparacions de final de l'equip i les seleccions per a les competicions.

Les causes més freqüents de diarrea aguda són els agents infecciosos o les toxines ingerides. La diarrea està generalment causada per transmissió oro fecal de menjar o begudes contaminades. I, per contra, és menys freqüent que el menjar estigui intoxicat per toxines.

## **Manifestacions clíniques**

La malaltia sol durar un període de temps curt i variable (generalment d'un o dos dies, però pot viatjar de poques hores a poques setmanes) després del consum de menjar o aigua contaminada. El període és més curt en les contaminacions per toxines. La malaltia tendeix a afecta a grups d'individus que han consumit junts dinar o beguda, i per tant, pot passar fàcilment en equips de futbol que sopen junts.

En la majoria dels casos no es precisa realitzar proves complementàries. Quan la diarrea és greu, o no es resol, per ser útil recollir mostres d'excrements.

## **Tractament**

Si no es requereix una ràpida recuperació, generalment és suficient amb la reposició dels líquids i electròlits. S'ha de limitar la deshidratació al mínim. Si el jugador pot dinar, es recomana te amb sucre, plàtans, patates fregides salades, arròs o sopes clares. S'ha d'evitar estrictament el consum d'alcohol. Si es necessita una recuperació immediata, els fàrmacs antidiarreics com la loperamida (no s'ha d'administrar com a medicació única als jugadors amb diarrea sanguinolenta) combinada amb tractament antibiòtic ofereix l'alleujament més ràpid. Es recomanen les quinolones o l'azitromicina en regions amb resistència generalitzada (Àsia del Sud i Sud-est Asiàtic), ja que són eficaces contra la majoria d'agents bacterians responsable de la diarrea.

## **Prevenció**

Els consells pràctics que són útils en un equip inclouen el següent:

- Rentar-se les mans sempre abans de dinar.
- Tenir present l'origen del menjar, llet i altres begudes (incloent-hi aigua) consumides.
- Evitar gelats i glaçons de gel.
- Evita bufés freds i enciams.
- Consumir només fruites fresques pelades.
- Ingerir dinar ben cuinat i preferiblement calent (servida per damunt dels 60 °C)
- Evitar ingerir menjar ben cuinada i preferiblement calenta.
- Evitar ingerir menjar de venedors del carrer.

Vacunar als jugadors amb la vacuna contra el còlera Dukoral pot tenir a més algun benefici. Aquesta vacuna ha demostrat que redueix la probabilitat de contraure infeccions per E. Coli. Inclou dues dosis orals, administrades separades per almenys una setmana, començant com màxim dues setmanes abans del viatge. Aquest règim ofereix una protecció d'uns tres mesos.

## **FIFA**