### QUÍA VISUAL PARA PACIENTES: ELIMINACIÓN DE PARÁSITOS INTESTINALES



## 1. ¿Qué son los parásitos intestinales?

Los parásitos intestinales son organismos que viven dentro del intestino humano y se alimentan a expensas del huésped. Pueden causar síntomas como diarrea, dolor abdominal, anemia, pérdida de peso, y malabsorción.

#### **2.** Clasificación de los parásitos intestinales

② NEMATODOS (gusanos redondos)

- **Ejemplos:** Ascaris lumbricoides, Enterobius vermicularis (oxiuro), Trichuris trichiura.
- Características: Gusanos redondos, cilíndricos y alargados. Pueden medir desde unos pocos milímetros hasta decenas de centímetros.
- Modo de transmisión: Ingesta de huevos contaminados, contacto con suelo o personas infectadas.
- **Síntomas:** Prurito anal (en oxiuriasis), dolor abdominal, náuseas, anemia (por Trichuris).

### 🖺 CESTODOS (gusanos planos o tenias)

- **Ejemplos:** Taenia solium (tenia del cerdo), Taenia saginata (tenia de la vaca), Hymenolepis nana.
- **Características:** Gusanos planos y segmentados, pueden alcanzar varios metros.
- Modo de transmisión: Ingesta de carne contaminada cruda o mal cocida.
- **Síntomas:** Pérdida de peso, dolor abdominal, desnutrición.

## PROTOZOARIOS (parásitos unicelulares)

- **Ejemplos:** Giardia lamblia, Entamoeba histolytica, Cryptosporidium.
- Características: Organismos unicelulares que se reproducen rápidamente.
- Modo de transmisión: Agua o alimentos contaminados, contacto fecal-oral.
- Síntomas: Diarrea acuosa, dolor abdominal, malabsorción.

## 3. Consecuencias de no tratar la parasitosis intestinal

- Desnutrición y anemia por mala absorción de nutrientes.
- Retraso en el crecimiento y desarrollo en niños.
- Problemas inmunológicos por inflamación crónica.
- Dolor abdominal crónico y alteraciones digestivas.
- Riesgo de infecciones secundarias y complicaciones graves (ej. cisticercosis por Taenia solium).
- Impacto en la calidad de vida y rendimiento escolar o laboral.

### 4. Tratamientos farmacológicos y sus efectos colaterales

- Albendazol y Mebendazol: Efectivos contra nematodos, bien tolerados pero pueden causar dolor abdominal, náuseas, mareos.
- **Praziquantel:** Contra cestodos, puede producir cefalea, mareos, fatiga.
- Metronidazol y Tinidazol: Contra protozoarios como Giardia, pueden causar náuseas, sabor metálico, cefalea.
- Limitaciones: Resistencia creciente, efectos secundarios, tratamientos que no modulan la flora intestinal ni fortalecen el sistema inmune.

# 1. 5. Probióticos con evidencia clínica en parasitosis intestinal

- Lactobacillus rhamnosus GG: Mejora la flora intestinal y reduce la duración de diarreas causadas por protozoarios [J Clin Gastroenterol, 2016].
- Saccharomyces boulardii: Efectivo para reducir síntomas y acelerar recuperación en infecciones parasitarias [Clin Infect Dis, 2018].
- **Lactobacillus acidophilus:** Ayuda a restaurar la microbiota y fortalecer la barrera intestinal.

#### Mecanismos de acción:

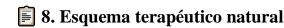
- Competencia por espacio y nutrientes con parásitos.
- Producción de sustancias antimicrobianas y antivirales.
- Estimulación del sistema inmune mucoso.
- Mejora de la integridad de la mucosa intestinal.

## 6. Nutrientes esenciales para apoyar la recuperación

- Vitamina A: Mejora la respuesta inmune mucosal.
- **Zinc:** Fundamental para la función inmunitaria y reparación de tejidos.
- Vitamina C y E: Poderosos antioxidantes que reducen inflamación.
- Probióticos y prebióticos: Reestablecen la microbiota.
- Fibra dietética: Favorece el tránsito y eliminación de parásitos.

## 7. Fitoterapia con respaldo científico

- Ajenjo (Artemisia absinthium): Tradicional antiparasitario con acción contra nematodos y protozoos.
- **Orégano (Origanum vulgare):** Aceite esencial con efectos antimicrobianos y antiparasitarios.
- Neem (Azadirachta indica): Efecto antihelmíntico y modulador inmunitario.
- Cúrcuma (Curcuma longa): Reduce inflamación y mejora la respuesta inmunitaria.
- Papaya (Carica papaya): Semillas con propiedades antiparasitarias demostradas.



Producto	Dosis	Tiempo de tratamiento	Beneficios
Albendazol	400 mg dosis única	Según indicación médica	Elimina nematodos
Saccharomyces boulardii	250-500 mg 2 veces al día	2-4 semanas	Restaura microbiota, acorta síntomas
Artemisia absinthium	500 mg extracto seco	7-14 días	Antiparasitario natural
Zinc	20-40 mg diarios	1-3 meses	Refuerza inmunidad y mucosa
Papaya semillas	1-2 cucharadas molidas	7 días	Acción antiparasitaria

## 9. Recomendaciones adicionales y estilo de vida

- Lavado frecuente de manos, especialmente antes de comer y después de ir al baño.
- Consumir frutas y verduras bien lavadas y cocidas.
- Beber agua potable o hervida.
- Mantener higiene en ropa y cama para evitar reinfección.
- Evitar andar descalzo en áreas contaminadas.
- Consultar siempre con un profesional antes de automedicarse o usar remedios naturales.