

GUÍA 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

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.
-

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.
-

8. Esquema terapéutico natural

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.