



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

Alcohol-Infórmate

www.alcoholinformate.org.mx

Los médicos de familia recomiendan esperar una hora después de comer antes de bañarse y tener cuidado con el consumo de alcohol

La tradicional espera de una o dos horas después de comer antes de darse un baño no es una leyenda sino una de las recomendaciones que hacen los médicos de familia a todos aquellos que vayan a la piscina o a las playas en verano. Además, piden que se extremen las precauciones con el consumo de alcohol, otra de las causas de ahogamientos en los meses estivales.

Según precisa el secretario de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC), los famosos cortes de digestión son en realidad "síncopes de hidrocución que se producen al variar bruscamente la temperatura del cuerpo después de entrar en el agua; se dan tras una comida copiosa, pero también pueden aparecer tras realizar un ejercicio intenso o después de pasar mucho tiempo al sol.

"Es un cuadro poco frecuente --asevera --en el que se pierde la conciencia por falta de riego sanguíneo en el cerebro y puede acabar con un ahogamiento". Por este motivo, "es recomendable esperar entre una y dos horas después de comer para ir al agua y, cuando se haga, intentar que sea de forma escalonada, para que el organismo se habitúe al cambio de temperatura sin problemas.

Según explica el médico de familia de semFYC, "los ahogamientos se producen sobre todo en niños por debajo de 3 ó 4 años, pero luego hay un bloque entre los 15 y los 25 años donde los fallecimientos en el agua suelen estar relacionados con la ausencia de sensación de riesgo y el consumo excesivo de alcohol".

"El alcohol favorece la deshidratación --asegura-- y una de las consecuencias de ella son los calambres, que en el agua pueden provocar una sensación de pánico, un cierre de la glotis y una pérdida de conciencia dentro del mar, la piscina o el río". "Parece mentira ver ahogamientos de adolescentes ebrios en zonas donde prácticamente no cubre, todo ello fruto de la pérdida de conciencia y la falta de reacción", dice este experto.

En cualquier caso, estos expertos recuerdan también que durante los meses de verano es muy importante "no confiarse en ningún momento" mientras los niños estén en el agua y mantener una "vigilancia constante" sobre ellos, aunque lleven flotador o "manguitos" porque "en cualquier momento, el niño puede tragar un poco de agua, ponerse nervioso y asustarse; beber cada vez más agua y terminar ahogándose". "No se les debe perder de vista nunca, especialmente en horas como

las de la siesta y más aún si están en la playa o el río, donde la corriente puede arrastrarlo".

FUENTE: *Médicos y Pacientes*

http://www.medicosypacientes.com/sociedades/2010/07/10_07_21_alcohol_bano

