



El corte de digestión por bañarte después de comer no es un mito, pero puede evitarse



cuatro.com



Raquel Antuña 25/06/2018 - 10:55 h.

Lo último

Vídeos

¡Qué Pro!

Cracks

Mejoring

esports

Coaching

Envía tu video

Guía TV

Reconócelo, seguro que a ti también te han dicho alguna vez aquello de “no puedes bañarte hasta que no hagas la digestión” y te ha tocado esperar dos horas pacientemente después de comer para poder darte el primer chapuzón de la tarde en la playa o la piscina. Pero ¿qué hay de cierto en esa afirmación? ¿Las madres españolas llevan años engañando a sus retoños o por contra **debemos agradecerles que nos hayan ‘salvado’? Lo cierto es que la historia no es tal y como nos la contaban, pero algo de razón tenían.**

Lo conocemos popularmente como 'corte de digestión', pero **realmente no existe como tal. Se trata de una hidrocución o fallo de los sistemas termorreguladores que tiene nuestro organismo.** Cuando nuestro cuerpo sufre un choque térmico se produce un cambio en la presión arterial y en la frecuencia cardíaca que produce un colapso.

Entonces, **¿por qué lo asociamos al momento playa o piscina?** En verano nuestro cuerpo está más caliente de lo normal por lo que **el contacto brusco con el agua que se produce al zambullirnos es una de las causas más habituales de la hidrocución.**



La advertencia de nuestras madres, un acierto a medias

"Durante el período de la digestión, que empieza a los 10 minutos de comenzar a tomar alimentos y permanece activa unas dos horas aproximadamente, se produce una mayor afluencia de sangre al aparato digestivo para ayudarnos a transportar todos los nutrientes que hemos ingerido. En este periodo hay menos sangre en otros órganos, como el cerebro o la piel y por eso estamos más desprotegidos", nos explica el **Dr. Gonzalo Guerra Flecha, fundador especialista en digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas.**

"Si un bañista se introduce bruscamente en el agua, ya sea desde un trampolín, o desde la piedra de un río, o le rompe una ola encima **y no ha terminado dicho proceso digestivo, se produce un enfriamiento rápido** y repentino de nuestro cuerpo lo que hace que nuestro sistema regulador empiece a llevar parte de la sangre que tenía en el aparato digestivo a la piel. En estos casos, **el que peor parte se lleva es nuestro cerebro**", apostilla el Dr. Guerra.

Pero esta no es la única forma de sufrir un 'corte de digestión'. La hidrocución puede producirse de la misma forma en la bañera. **No reposar** unos minutos antes de ducharnos después de haber hecho deporte o ejercicio intenso, **hacer comidas copiosas, tomar fármacos** o **logos** o hacer actividades que nos hagan segregarse por ejemplo adrenalina o cortisol, que alteren la química corporal, también hacen que nuestro cuerpo quede expuesto a este tipo de dolencias.

Lo último

Vídeos

¡Qué Pro!

Cracks

Trending

Sports

Coach

Envía tu vídeo

“ Al haber menos sangre en el cerebro, se puede producir una pérdida de consciencia, ahogamiento por inmersión o vómitos con el consiguiente riesgo de asfixia ”

Dr. Gonzalo Guerra Flecha, fundador del CMED

¿Cómo sabemos que estamos sufriendo una hidrocución?

Los **síntomas más reconocibles** de un corte de digestión son el **dolor de estómago** y los retortijones junto a **náuseas, escalofríos y mareos**. Una bajada brusca de tensión o del pulso también deberían ponernos sobre alerta al igual que si nuestra piel se vuelve pálida, tenemos visión borrosa o sentimos un pitido constante en nuestros oídos.

"Al haber menos sangre en el cerebro, se puede producir una pérdida de consciencia, **ahogamiento por inmersión (si estamos en el agua) o vómitos** que pueden dar origen a aspiración pulmonar con el consiguiente riesgo de asfixia", nos advierte el fundador del CMED .



Claves para evitar un corte de digestión

- Introducirnos en el agua poco a poco
- Permanecer varios minutos con las piernas mojadas
- Mojar con la mano la zona abdominal antes de sumergirnos
- En la piscina, hacer lo mismo y entrar al agua lentamente por las escaleras

La última Videos ¿Que Prof?

Consejo para pies ideales

El juanete no es un obstáculo para este nuevo y eficaz método.

Mira aquí >>



PUBLICIDAD

De esta forma **a nuestro sistema termorregulador le dará tiempo a ir adaptándose** a la nueva temperatura poco a poco y evitaremos el temido síndrome vasovagal.



Cracks Trending eSports Coach Envía tu vídeo
Comentar 0

Te Recomendamos

Enlaces Promovidos por Taboola

Personas famosas que murieron sin que tú lo sepas

FinanceBlvd

Su marido desaparece 6 semanas después de su boda, 68 años después descubre la verdad

Drivepedia

Los fanáticos de Harry Potter no pueden creer cómo luce ahora

Locarisa

Oficial: La gran caída de España se acerca

Inversor Global España

El gesto del capitán de Marruecos con una niña que enamora al mundo

Un niño de ocho años dibuja sus propios cromos del Mundial de Rusia porque no tiene dinero para comprarlos

Los niños de entre 4 y 13 años que hacen deporte mejoran su rendimiento escolar

Tres claves para elegir la pala de pádel más adecuada a cada niño

Nos conectamos

Corporativo

También puedes...

Castings

Ventas internacionales

Máster Mediaset