

# Bañarse después de comer hace daño a la digestión?

01/12/2019

COMPARTIR

0



¿Cuántas veces hemos escuchado a nuestras madres decir «**no te metas todavía al agua que te puede dar algo**»? Esta es una de las frases más repetidas por las madres para cuidar que sus hijo no se bañen luego de comer.

**ABC.es** habla con el **Doctor Gonzalo Guerra Flecha**, Especialista en digestivo y fundador del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED) para resolvernos todas las dudas sobre los cortes de digestión.

## ¿Qué es un corte de digestión?

Es aquí donde encontramos el primer falso mito ya que el corte de digestión no existe como tal.

«Lo que sucede en realidad es un **shock periférico por dificultades en la vasculación** y estas personas que lo sufren mueren ahogados por inmersión si están en una piscina o playa pero no por problemas en la digestión», explica el Dr Gonzalo Guerra.

Por tanto, el culpable de este tipo de muertes es el **fuerte impacto con el agua fría cuando te metes de forma muy rápida y brusca**, y no el haber comido recientemente como siempre nos han dicho.

«Una persona le puede suceder esto cuando **se ducha en casa con agua muy fría**, pero ahí no pasa nada porque te mareas y te caes, el problema viene cuando sucede en la piscina o en el mar, que pierdes la conciencia y te ahogas por inmersión», añade el fundador del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas.

El especialista digestivo asegura que el proceso de digestión puede llegar a durar hasta cuatro horas, por lo que a pesar de meterte en el agua, el proceso de digestión sigue su curso **desmontando así la teoría de que te tienes que esperar mínimo dos horas** después de comer para poder bañarte.

## Recomendaciones

Para evitar que te suceda un «corte de digestión» o un «shock periférico», el Doctor Gonzalo Guerra recomienda siempre **entrar en el agua poco a poco**, mojándose muy despacio cada parte del cuerpo para provocar así un «acostumbramiento del organismo a esa temperatura fría del agua».

«El problema viene cuando entras bruscamente al agua. Si entras despacio tu mismo te das cuenta que te esta pasando algo y puedes reaccionar y salir del agua», añade el doctor.

## Síntomas

Los síntomas que tiene un principio de corte de digestión es que entramos en un estado de obnubilación, dolor de cabeza, **visión borrosa**, somnolencia, **zumbidos en los oídos** y algunas personas pierden incluso el conocimiento.

«**Por eso es muy importante salir del agua ante el mínimo síntoma**», recomienda el Dr Gonzalo Guerra.