

## ¿METERTE EN EL AGUA ANTES DE DOS HORAS **PROVOCA UN CORTE DE DIGESTIÓN?** ¿MITO O VERDAD?

**RESPUESTA:** Desde un punto de vista rigurosamente científico, **el corte de digestión no existe**, es un mito. El nombre médico de lo que puede ocurrir en estos casos –aunque puede producirse en otras circunstancias y no solo cuando después de comer nos metemos rápidamente en el agua de una playa o piscina (por ejemplo, cuando se beben líquidos muy fríos tras hacer un ejercicio intenso)– es **hidrocución o shock termodiferencial** (cambios bruscos de temperatura en el organismo). En el caso de la digestión, que se inicia a los diez minutos de comenzar a tomar alimentos y que tiene una duración de entre 2 y 4 horas, dependiendo de lo que se coma, el organismo prioriza al aparato digestivo, enviándole más sangre con el objetivo de absorber más nutrientes y hacer la digestión. Por tanto, si se realiza alguna actividad que haga que esa sangre tenga que distribuirse a otras partes del cuerpo, se dificulta el proceso digestivo. Algunos factores de riesgo que pueden hacer que se padezca esta hidrocución son: temperatura del agua inferior a 18º, permanencia en al

agua por un largo período de tiempo, exposición prolongada al sol antes del baño (con lo que el cuerpo se encuentra a una alta temperatura), ejercicio físico intenso con sudoración copiosa, comidas muy abundantes (ricas, además, en grasas, fritos, condimentos, que se digieren más difícilmente), toma de algunos psicofármacos (ansiolíticos, antidepresivos, etc.) e, incluso, padecer algunas enfermedades como, por ejemplo, las arritmias.

**Los principales síntomas** que deben tenerse en cuenta son los propios de un síndrome vasovagal, es decir, náuseas, aturdimiento, visión borrosa o con efecto túnel, pitidos en los oídos, sudores fríos, piel pálida, pulso lento y débil, bajada de la presión arterial y dilatación de las pupilas, entre otros. Como conclusión, se puede afirmar que no ha de ocurrir nada, se haya comido o no, si no existen cambios bruscos en la temperatura corporal. Esto es, si se hacen inmersiones en aguas templadas (temperaturas superiores a 18º) y la inmersión se realiza poco a poco, de forma que el cuerpo pueda ir distribuyendo de forma progresiva la sangre a todos



las partes del cuerpo. Es decir, que **el detonante** de los síntomas de la hidrocución **no es la comida, sino los cambios bruscos en la temperatura del cuerpo.**



**DR. CARLOS SUÁREZ.** Especialista en aparato digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades digestivas (cmed.es).

## DE CARA A VACACIONES, ¿CÓMO ESCOGER ENTRE UNA CÁMARA RÉFLEX Y UNA COMPACTA?



**RESPUESTA:** La máxima ha de ser escoger aquello que necesitas. Piensa en qué tipo de fotografía te gusta hacer más, el presupuesto con el que cuentas, si se trata de un pasatiempo o algo más serio... Una compacta no pesa nada, te la llevas a cualquier lado, es más barata... pero si te gusta hacer fotos de noche, igual no tienes el resultado deseado. Una réflex es más cara, más grande y pesa más, necesitas un objetivo y los complementos son más caros también. Si vas a hacer fotos con mucha luz a tus amigas que, después, vas a pasar por

WhatsApp... probablemente no te compense. Recuerda que, al final, la cámara no es la que hace buenas fotos, tú las haces. Tener una réflex muy cara para usarla en modo automático es un poco absurdo. Así que valora lo que te gusta hacer, tu presupuesto y, a partir de ahí, compara las distintas posibilidades.



**SANDRA MORENO.** Fotógrafa profesional, Madrid (sandra-moreno.com).