

Compartir

Recomendar 576
 Twittear 404
 Tuenti

Herramientas

- Enviar a un amigo
- Valorar
- Imprimir
- En tu móvil
- Rectificar

VERANO | ¿Hay que esperar dos horas después de comer?

El corte de digestión: entre el mito y la realidad



Niños jugando en la playa | Benito Pajares

publicidad

Salud | [Blogs más leídos](#) | [Últimas noticias](#)

1. El corte de digestión: entre el mito y la realidad
2. Mamá, papá, ¿qué es el coto?
3. Echarse a andar para alargar la vida

Ejercicio físico en verano

DISFRUTA TUS VACACIONES, NOSOTROS CUIDAMOS DE TU HOGAR Y TU NEGOCIO.



Niños jugando en la playa | Benito Pajares

- Se produce por un cambio brusco y repentino de temperatura
- Las personas mayores o con problemas de corazón, tienen más riesgo
- No tirarse nunca de golpe al agua, sobre todo si está muy fría

Beatriz G. Portalatín | Madrid

Actualizado sábado 14/07/2012 08:16 horas

'Mamá, ¿me puedo bañar ya? ¿Cuánto tiempo más tengo que esperar?' En estos meses de verano, en cada piscina, río o playa estas preguntas parecen 'el pan nuestro de cada día'. Pero el corte de digestión realmente, **se trata de un cambio de temperatura y no tiene que ver tanto con la comida**, como se puede pensar.

Científicamente se llama hidrocución y lo que lo coloquialmente denominamos 'corte de digestión' es la consecuencia de un cambio brusco de temperatura de la piel en contacto con el agua fría.

De este modo, el presidente de la [Fundación Española del Aparato Digestivo](#) (FEAD), el doctor Enrique Domínguez Muñoz, define lo que es el corte de digestión.

"Ese cambio térmico brusco produce una reacción cardiovascular con una disminución de la frecuencia cardíaca que puede hacer que la persona que la padece sienta náuseas, a veces vómitos, se maree e incluso pierda el conocimiento", explica. Esto, científicamente, se llama **síncope de hidrocución**.

6. Los extranjeros, sin el respeto por el encierro
7. Un antitumoral temporal no autorizado en Europa
8. La dieta en el embarazo, clave para el sueño del b
9. Un avance para la primera fase del Alzheimer
10. Enfermeras solidarias

[Ver lista completa](#)

publicidad

Niños jugando en la playa | Benito Pajares

Este especialista, quiere dejar claro que el riesgo de padecerlo es independiente de la edad. Incluso, detalla el doctor, **la gravedad de este cuadro** es más elevado en personas de edad avanzada o con problemas de corazón.

¿Por qué y cuándo se produce?

Domínguez especifica que el corte de digestión es más probable cuando la temperatura del agua es especialmente baja o cuando la del cuerpo es especialmente alta. Del mismo modo, las doctoras Milagros Marín Ferrer y Carmen Medina, adjunto de Pediatría y jefe de la misma sección, respectivamente, del Hospital Universitario 12 de Octubre de Madrid, indican que ocurre, principalmente, en días muy calurosos y con el agua muy fría. **"Son más frecuentes en los lugares en los que el agua está muy fría, como pozas o piscinas de la sierra"**, afirman.

Por tanto, el corte de digestión es más probable que ocurra después de hacer ejercicio físico o tras una larga exposición al sol. **"Si después de estar un tiempo haciendo estas dos actividades, entras al agua de golpe, hay un riesgo de producirse"**, señala el doctor, ya que "el cuerpo pasa de estar de 40°C a 20°C en cuestión de segundos". Por eso es frecuente en niños, afirman los especialistas, porque éstos pasan de estar jugando a pleno, a "tirarse rápidamente al agua", sin "conciencia ninguna". Experimentando así, un cambio de temperatura muy brusco.

El 'corte' y la digestión en sí

Domínguez Muñoz reitera que este cuadro tiene que ver con un cambio de temperatura y no tanto con la comida. Asegura que el proceso de digestión puede llegar a durar hasta cuatro horas, por lo que a pesar de meterse en el agua, el proceso de digestión sigue su curso. Es cierto que si las comidas son más copiosas, el proceso de digestión puede ser aún más largo. Por tanto, recomienda siempre **entrar en el agua poco a poco**, mojándose primero la cabeza. "Nunca hay que tirarse de golpe", aconseja.

No obstante, el especialista destaca que es más probable que después de comer se pueda producirse un corte de digestión, ya que después de la comida la sangre se acumula en el aparato digestivo y llega menos sangre a las otras partes del cuerpo, como el cerebro. "En esta situación es más fácil que un cambio brusco de temperatura y la reacción cardiovascular que conlleva produzcan **mareo o pérdida de conocimiento**, es decir, lo que llamamos 'corte de digestión'", afirma.

Por otro lado, las pediatras del Hospital 12 de Octubre, afirman que **la peor situación para los niños es si acaban de comer** y el proceso de la digestión está en marcha. Por eso ellas sí recomiendan, para los más pequeños, desde que terminan de comer hasta que se bañen esperar 1,5 o dos horas, pero afirman del mismo modo que aunque no se cumplan estas normas, muchas veces no pasa nada.

Algunas recomendaciones

Las doctoras del área de Pediatría del 12 de Octubre aconsejan que los niños no permanezcan directamente al sol durante mucho tiempo, que se

pongan siempre gorros y que estén a la sombra durante y después de las comidas.

El máximo responsable de la FEAD, por su parte, aconseja entrar poco a poco en contacto con el agua e ir mojando el cuerpo progresivamente y sobre todo la cabeza antes de zambullirse. Si a pesar de todo comienza a sentir mareo, visión borrosa o náuseas, **no corra riesgos innecesarios y salga inmediatamente del agua**. "Mejor tener un poco más de paciencia que ser protagonista del susto del verano", concluye.

Modo de actuación ante un corte de digestión

Juan Jesús Hernández, médico y responsable del Plan de Salud de Cruz Roja Española, explica que siempre que no exista peligro para nosotros, hay que sacar al afectado fuera del agua.

Si los síntomas son más leves, y la persona sale sin problemas del agua, y presenta náuseas y vómitos, el doctor asegura que **lo mejor es mantener reposo digestivo durante unas horas**.

Por el contrario, si los síntomas son exagerados, si se mantiene el mareo o no se controlan los vómitos, aconseja **acudir a un centro sanitario** para su valoración.
