

El corte de digestión no existe

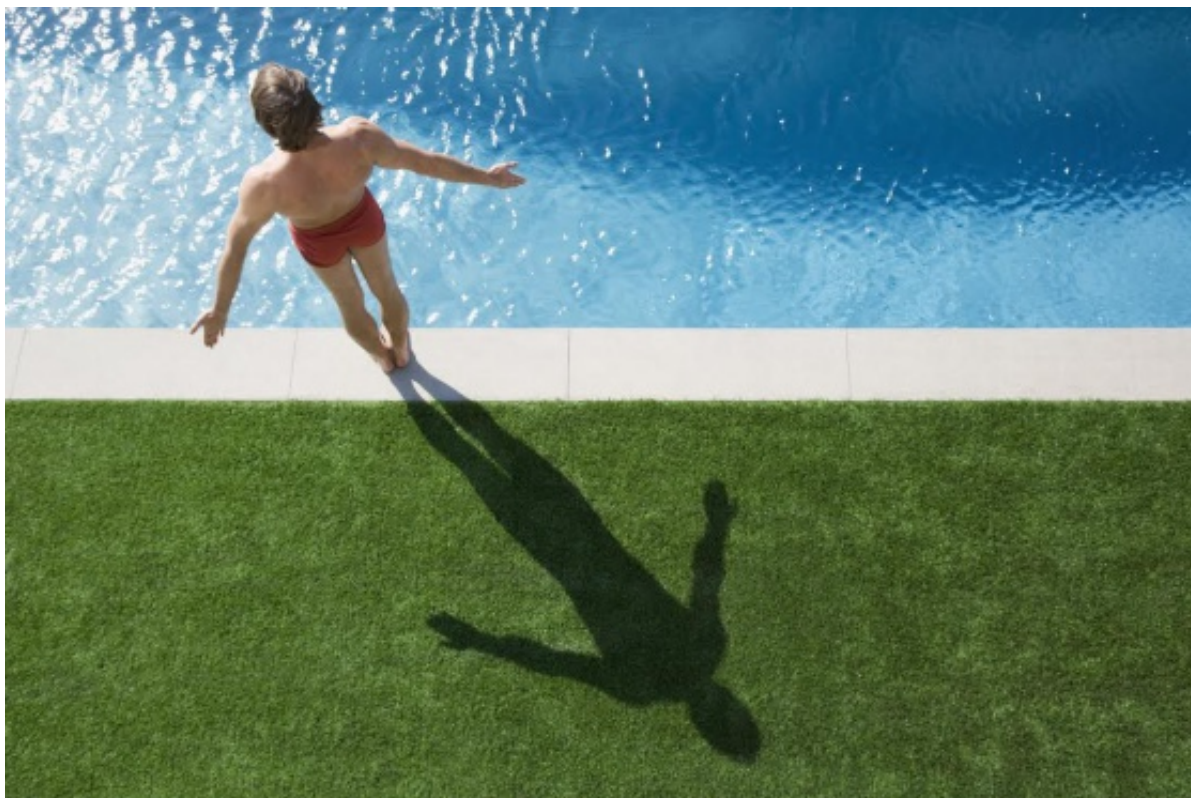
- No está directamente relacionado con la comida, pero puede fastidiar un día de verano. Aprenda a evitarlo y a combatirlo





DAMIÁN RUIZ FÁJULA | 24 JUL 2014 - 12:42 CEST




Archivado en:

Bienestar

55



 6.616
 272
 2
 65


 Enviar
 Imprimir
 Guardar

Son las dos horas más largas de los días de verano: las que hay que esperar después de cada comida para poder bañarse sin peligro. “Los padres son muy pesados con esto”, reconoce el doctor Andrés Sánchez Yagüe, especialista del aparato digestivo del Hospital Costa del Sol, en Marbella, y miembro de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD); sin embargo, esta costumbre ha ayudado a “reducir lo que conocemos como corte de digestión”. Aunque... ¿existe realmente o es un mito?

“En un principio el *corte de digestión* no existe, sino que se le denomina así porque se relaciona con síntomas de la digestión. Su nombre está mal formulado”. Este experto señala que la nomenclatura del término lleva a confusión, enmascarándose realmente sus causas: el cambio brusco de temperatura. “Al producirse un choque térmico, se generan síntomas como el vómito, pero esto no quiere decir que la digestión se interrumpa”, afirma. De hecho, se puede sufrir un *corte de digestión* sin haber comido; aunque las comidas, al producir energía, agravan el riesgo.

Cuando la temperatura corporal es alta –algo que ocurre con más frecuencia, como es lógico, en verano, pero también después de las comidas copiosas–, un chapuzón en agua fría puede desencadenar un sistema de protección del organismo. El cuerpo reacciona para que evitar que la sangre se enfríe, impulsándola hacia adentro para que no ocurra hasta la vena cava, en el corazón. En el peor de los casos, si el órgano no soporta el volumen de sangre recibida, puede producirse un síncope o parada cardíaca de consecuencias fatales si se está nadando. Los síntomas más normales son: tiriteras, palidez, mal cuerpo, náuseas y vómitos.

Cómo evitarlo

Las recomendaciones generales para evitar los *cortes de digestión*, principalmente en verano, consisten en no tomar el sol durante ratos largos (aumenta el calor corporal); refrescarse frecuentemente para regular la temperatura interna; entrar poco a poco en el agua guardando horas de digestión; eludir las comidas copiosas e incluso no tomar alimentos o bebidas muy frías, puesto que también pueden provocar un choque térmico.

En el supuesto de padecerlo, conviene evitar la exposición al sol y cubrirse con una toalla para recuperar la temperatura del cuerpo. Si no se mejora, debe acudir al médico.

¿No conoce ningún caso de *corte de digestión*? La razón es sencilla. De los aproximadamente 600 ahogamientos (sin víctimas) registrados en España en 2013, no se ha registrado ningún *corte de digestión*, pues normalmente se diagnostican otras dolencias. “No hay un control, muchos creen que llegan al hospital por un golpe de calor”, finaliza el doctor, quien cree que las zonas con aguas más frías – como las bañadas por el mar Cantábrico– son más proclives a registrar estas patologías en detrimento de las zonas mediterráneas, cuyas aguas son más cálidas. Se llame como se llame este choque térmico, es mejor tener cuidado al entrar en el agua.

[Envíenos su consulta sobre salud o bienestar.](#)