



Los más afortunados tendrán hasta 11 días de descanso mientras que la gran mayoría disfrutará de cinco días de fiestas, pero ojo cambios en los hábitos de sueño y en la alimentación pueden traer consecuencias negativas para el organismo.

Las Fiestas Patrias en Chile son un momento de celebración donde familias y amigos se reúnen para disfrutar de comidas típicas, asados y juegos típicos. Sin embargo, este ambiente festivo, especialmente este año con varios días libres, puede traer consigo desajustes y problemas de salud.

Los especialistas de Clínica Alemana entregan recomendaciones para disfrutar de estas festividades de manera responsable y consciente.

Mito 1: ¿Con una siesta larga puedo ponerme al día en la deuda de horas de sueño?

Seguramente, las invitaciones a disfrutar

con las familias estarán a la orden del día lo que provocará desajustes en el horario habitual para la acostada y levantada. Ponerse al día el domingo con las horas de sueño que se adeudan para estar listos para el retorno laboral y escolar no es una buena idea simplemente porque las horas de sueño no se recuperan.

“Es crucial mantener una rutina de sueño lo más regular posible durante estas celebraciones. Los niños son los más susceptibles a estos cambios por lo que se mostrarán irritables durante gran parte del día y como la idea es pasarla bien lo mejor es respetar sus horarios”, explica la neuróloga del Centro del Sueño de clínica Alemana, Victoria Mery.

Ya sabe, el sueño no se recupera, aunque duerma todo el domingo.

Mito 2: Si consumo alcohol duermo mejor.

“El consumo excesivo de alcohol no solo

provoca que el sueño sea más liviano y con más despertares, sino que, combinado con el cambio de horarios durante varios días y la inactividad física, se convierte en una de las principales razones por las que cuesta retomar la rutina a la vuelta de las Fiestas Patrias”, explica la doctora Mery.

Algunas personas pueden tener la sensación de que el alcohol las ayuda a dormirse más rápido, pero no está relacionado con lograr un descanso adecuado.

Mito 3: Si tomo omeprazol y/o sales de frutas antes de las comidas evitaré malestar e hinchazón estomacal.

En ese sentido, la gastroenteróloga de Clínica Alemana, Eugenia Morales explica que, si bien estos productos pueden ofrecer un alivio temporal, es importante no abusar de ellos. “La sal de fruta, aunque eficaz para combatir la acidez, puede provocar desequilibrios electrolíti-

cos si se consume en exceso. El omeprazol, por otro lado, puede ser utilizado en estos días, pero sin excederse, ya que puede generar efectos secundarios indeseados”, advirtió.

“Es común experimentar episodios de reflujo gastroesofágico cuando se consume comida en exceso, como ocurre en septiembre. Muchas personas pueden sufrir acidez o flatulencias y encontrar alivio con el omeprazol, pero es crucial no continuar usando estos fármacos por un tiempo prolongado”, agrega la doctora.

No existen fármacos milagrosos.

Mito 4: Un almuerzo prolongado es mejor que las cinco comidas diarias.

“Respetar los horarios de alimentación es clave para prevenir malestares digestivos y así evitar terminar en urgencias por una indigestión”, explica la nutricionista Rinat Ratner. Es importante las pausas de tres a cuatro horas para que el organismo regule el azúcar en la sangre y el metabolismo pueda llevarse a cabo.

Si sabe que va a asistir a un almuerzo familiar desayune liviano, pero desayune. En el almuerzo disfrute de las comidas típica chilena combinando y alternando un día empanada, al otro choripán, con ensalada chilena o con pebre. La gastronomía nacional permite alternar combinaciones muy saludables, explica la especialista.

Mito 5: ¡El lunes empiezo la dieta!

Es parte de nuestra cultura la típica frase el lunes empiezo la dieta la cual se cree será altamente sensible el lunes

23. “Más que empezar la dieta con restricciones el llamado es a cuidarse siempre, no solo post festividades”, explica Rinat.

Aprovechar de caminar, de jugar con los niños de la casa, participar de dinámicas que impliquen movimiento como los juegos criollos y bailar harta cueca son excelentes instancias para mover el cuerpo y sentirnos mejor.

Mito 6: ¡El lunes me desintoxico!

En la misma línea, la gastroenteróloga recomendó realizar un proceso de desintoxicación moderada tras las Fiestas Patrias para ayudar al organismo a recuperarse de los excesos. Esto incluye aumentar la ingesta de agua, consumir frutas y verduras ricas en fibra, y retomar hábitos saludables como el ejercicio y el descanso adecuado. “Es fundamental escuchar al cuerpo y darle tiempo

para volver a su ritmo normal sin recurrir a medidas extremas o dietas restrictivas. Un reposo digestivo de 3 a 5 días permitirá que el tubo digestivo vuelva a funcionar como antes. Si las festividades terminan el domingo 22 de septiembre, el miércoles o jueves ya deberíamos sentirnos mejor si consumimos alimentos livianos en esos días”, explicó.

En general, los especialistas médicos llaman al autocuidado en estos días de festividades. “No queremos que termine en el servicio de urgencias por una indigestión al abusar del choripán o por una mayonesa casera que no respetó la cadena de frío. Mucho menos por un accidente vehicular por ingesta de alcohol”, señala el jefe técnico del servicio de Urgencia de clínica Alemana. El llamado es a disfrutar, pasarlo bien y desconectarse.