

Atención con la salud digestiva: claves para disfrutar sin problemas durante las fiestas

Comer y beber con moderación, optar por alimentos frescos y bien almacenados y evitar las preparaciones de origen incierto son medidas esenciales para prevenir problemas digestivos comunes en esta temporada

Una invitada de piedra a las celebraciones de Navidad y el Año Nuevo puede ser una enfermedad gastrointestinal, derivada de los múltiples factores que se conjugan para poner en riesgo la salud digestiva en esta época: ingesta excesiva de comida y alcohol, transgresiones alimentarias, inadecuada manipulación de alimentos, o la falta de higiene durante la preparación de los platos.

Sabido es que en Chile, el celebrar va de la mano de comer y beber. Es por ello que durante las fiestas de fin de año el sistema digestivo puede verse sometido a una dura prueba, comenta el doctor Mauricio González, gastroenterólogo de Cordillera Interclínica. "Las celebraciones están llenas de comidas a deshora, en exceso, con alimentos difíciles de digerir para el estómago, como los ricos en grasas, sin dejar de lado el alcohol y el tabaco, todo lo cual crea un entorno propicio para irritar nuestro sistema gastrointestinal", detalla.

Moderar las porciones, evitar los excesos de alcohol, preferir alimentos frescos y bien conservados, y mantenerse hidratado son factores clave para prevenir la mayoría de las afecciones digestivas que se presentan en esta época.

CUIDADO CON LO QUE SE COME

La falta de tiempo y las ganas de hacer algo distinto pueden llevar a las personas a comer fuera de casa o adquirir comidas preparadas fuera del entorno seguro del hogar. "En muchas ocasiones, se eligen lugares donde se desconoce si existe un protocolo adecuado para el tratamiento



de los alimentos, su conservación y la adecuada higiene en las preparaciones", explica el Dr. González, añadiendo que en esta época de altas temperaturas, el cuidado por mantener la cadena de frío de los alimentos debe ser aún más cuidadoso.

"Es necesario tener particular cuidado con las comidas que se ofrecen en tiempos prolongados, como en el caso de los buffets o los asados, donde los alimentos pueden quedar al aire libre o al sol contaminándose sin control", precisa el gastroenterólogo de Cordillera Interclínica.

Quienes coman y beban en exceso, o no cuiden la correcta higiene y manipulación de los alimentos, se exponen a problemas y otras enfermedades gastrointestinales.

Especialmente complejas son las infecciones bacterianas por Salmonella y Escherichia Coli, que suelen presentarse por consumir alimentos o agua contaminados, debido a mala manipulación, cocción insuficiente, o contacto entre alimentos crudos y cocidos, explica la doctora Andreina Brito, médico internista con formación en Medicina General de San José Interclínica. "La falta de higiene y almacenamiento inadecuado también son factores clave, aumentando el riesgo de problemas como diarrea y fiebre, especialmente en personas vulnerables, como niños pequeños, adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con sistemas inmunológicos debilitados, como aquellas con enfermedades crónicas, cáncer o bajo tratamiento inmunosupresor, donde



estas infecciones pueden causar síntomas más graves y complicaciones, como deshidratación severa o daño orgánico", detalla.

MÁS ALLÁ DE LAS FIESTAS

Independientemente de estas celebraciones, muchas personas sufren problemas digestivos derivados de la vida actual, con una dieta desequilibrada o rica en elementos nocivos como los ultraprocesados, las grasas y los azúcares.

También, hay quienes sufren de síndrome de colon irritable, que se produce por una interacción compleja entre facto-

res genéticos, alteraciones en la motilidad intestinal, hipersensibilidad visceral y factores psicológicos como el estrés.

Para todos ellos, sostiene la Dra. Brito, la recomendación de prestar especial atención a su salud digestiva, con medidas que incluyen la moderación, una nutrición equilibrada, la hidratación, un adecuado descanso y el cuidado en la manipulación y conservación de los alimentos es aún más importante: "No olvidemos que un comportamiento respetuoso y responsable con nuestro organismo nos permitirá no sólo disfrutar unas fiestas más agradables, sino también favorecer nuestro bienestar general".