



► Durante estas fechas se incrementa el consumo de comidas grasas, azúcar y alcohol.

## Cálculos renales, antiácidos e intoxicaciones

# Los riesgos de salud durante los excesos del 18

**Médicos advierten que urgencias** por este tipo de dolencias aumentan al doble en las Fiestas Patrias.

► ¿La clave? Prevenir es mejor que lamentar, según los especialistas.



**Josefa Zepeda y Patricio Lazcano**

Comer y tomar en exceso es algo permitido en Fiestas Patrias. Se aumenta el consumo de comidas grasas, frituras, azúcar y alcohol. El clásico anticucho, la chicha con empanada, el terremoto y la sopaipilla son comidas típicas que no pueden faltar. Sin embargo, comer en exceso puede traer problemas al organismo y producir malestar.

Los médicos advierten que todos estos excesos pueden generar graves problemas de salud, al punto que reconocen que en estas fechas las urgencias por problemas alimentarios aumentan hasta el doble.

Uno de estos problemas es la acidez estomacal, que afecta a muchas personas y que es una sensación de ardor que se origina en la parte superior del abdomen e incluso en la garganta debido a una sobreproducción de ácido en el estómago y el esófago.

Tamara Canto, académica de la Carrera de Enfermería de UDLA Sede Viña del Mar, explica que "puede estar relacionado con los malos hábitos alimentarios y las actividades que se desarrollan antes y después de comer. Habitualmente aparece con mayor frecuencia luego de ingerir comidas abundantes".

Por lo general la gente compra antiácidos para tratar el malestar, pero ¿qué tan apropiada es esta práctica para la salud?. Los antiácidos son medicamentos que neutralizan el exceso de ácido en el estómago, responsable de la sensación de ardor. La mayor parte de los antiácidos se venden sin receta, pero "no significa que no hagan daño",

comenta la académica.

El principal riesgo al usar antiácidos por cuenta propia es interferir con el movimiento normal del intestino, causando estreñimiento o diarrea. También pueden producir vértigo, cefaleas, náuseas, inapetencia, fatiga y reducir la absorción de la vitamina B12 y calcio en el organismo, explica Canto.

"Estos medicamentos que inhiben la secreción ácida gástrica como, por ejemplo, famotidina, ranitidina u omeprazol, aunque son efectivos bien indicados y utilizados, al limitar la acción de los jugos gástricos, impiden la destrucción de las bacterias patógenas que ingerimos con la comida. Estos microorganismos pueden colonizar el estómago y alcanzar el aparato respiratorio por reflujo, produciendo infecciones como las neumonías en casos más severos", detalla la académica, y advierte que las personas hipertensas, con problemas renales o que toman otros medicamentos de manera permanente, deben utilizarlos siempre bajo supervisión de su médico tratante.

Otra complicación que puede presentarse luego de los excesos de Fiestas Patrias son los problemas en la vesícula, como pancreatitis y colestasis aguda. La primera es una inflamación del páncreas, que puede ser aguda o crónica y de cualquier forma es grave. La segunda es cualquier afección en la que se reduce o obstruye el flujo de la bilis del hígado.

El doctor Javier Chapochnick, jefe de cirugía y cirujano de trasplante de órganos y tumores de hígado y páncreas de Clínica Santa María, explica que es extremada-

mente prevalente en estas fechas prevenir esta afección para que no se agrave el cuadro y complique la operación.

"En estas fechas que aumentan significativamente la ingesta de comidas ricas en grasas y frituras se hacen sintomáticos. Pasan de no tener ningún síntoma a tener cuadros vesiculares agudos, que en un porcentaje importante de las veces los hacen consultar a un servicio de urgencia y requerir eventualmente cirugía de urgencia. Es por eso que dadas estas transgresiones alimentarias que ocurren en estas fiestas que la consulta por patología del celular de urgencia aumenta aproximadamente un 50%", informa el doctor.

Las principales causas de las consultas son cuadros de dolor agudo después de comer abundantemente comidas como asados, frituras, y comidas ricas en grasas. Los pacientes desarrollan dolor abdominal importante que no cede con analgésicos o con ayuno y finalmente deben acudir al servicio de urgencia "donde un porcentaje importante de las veces se diagnostica de que se trata de una colecistitis aguda, que es una patología que requiere de resolución quirúrgica".

**Recomendaciones para no pasar tu 18 en urgencia**

Prevenir mejor que lamentar es la clave según los especialistas. Y para no sufrir las consecuencias de los excesos de las comidas y bebidas altas en azúcares y grasas, como los malestares estomacales, la acidez y el reflujo, Canto recomienda seguir algunas medidas preventivas como, por ejemplo, alimentarse de manera mesurada y

lenta; disminuir el consumo de comidas muy condimentadas y grasas, ya que enlentecen el vaciado gástrico y aumentan la secreción de ácido en el estómago, acrecentando el malestar.

También, preferir consumir carne con vegetales, especialmente verdes; tomar mucho líquido, de preferencia sin gas ni azúcar, evitar el consumo de alcohol y café.

Además, se debe evitar acostarse inmediatamente después de comer, esperando al menos dos horas para ello. "Si estos síntomas son repetitivos, es decir, el malestar se prolonga luego de Fiestas Patrias o en la vida diaria, es importante consultar con un especialista para tratar los síntomas", recalca la académica.

Además, Javier Chapochnick recomienda que más allá de evitar comer en exceso, es más importante que la gente se haga chequeos de salud dirigidos a patología vesicular. En estas fechas los pacientes pasan de no presentar síntomas a tener cuadros vesiculares agudos que en un porcentaje importante termina en urgencia.

Es por esto que el Doctor recalca la importancia de realizarse chequeos médicos dirigidos a la vesícula. Si la persona se realiza un chequeo previo y tiene esta patología que produce cálculos, debe operarse. Hacerlo por elección conlleva una operación ambulatoria de 30 a 45 minutos. Sin embargo, "si se transforma en una cirugía de urgencia los tiempos son más largos, tanto la duración de la cirugía como la estadía en la clínica u hospital. Por eso, al hacerlo de manera electiva y preventiva, la evolución y recuperación es más rápida", finaliza ●