

# Los mitos del verano

*Varios especialistas nos explican en detalle algunos mitos que cada año resurgen con el calor*

- **Purificación León**

**EFE / REPORTAJES**

**www.elexpresso.com**

¿Quién no ha temido alguna vez que se detenga la digestión por haberse bañado demasiado pronto después de comer?

Nuestros padres nos obligaban a esperar varias horas tras la comida para poder meternos en el mar o en la piscina pues, de lo contrario, nos arriesgábamos a sufrir el temido corte de digestión. ¿Tenían razón o estaban exagerando?

En este sentido, Milagros Oyarzábal Arocena, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, aclara que el término "corte de digestión" no corresponde a ninguna entidad clínica reconocida.

## **Cuadro sincopal**

Lo que coloquialmente entendemos por un corte de digestión es, en realidad, el síndrome de hidrocución que, como explica la doctora, "está provocado por un shock termodiferencial.



**A diferencia de lo que suele creerse, las medusas no pican ni muerden, pero basta con que rocen con sus tentáculos para**

**producir heridas que provocan dolor y sensación de ardor en quien las sufre. En la imagen, una joven es curada de una picadura de medusa.**

Se produce con más frecuencia cuando la temperatura del agua es inferior a 27 grados centígrados o cuando existen, al menos, 5 grados centígrados de diferencia entre la temperatura del cuerpo y la del agua.

Se trata de un cuadro sincopal causado por el cambio brusco de temperatura que se da cuando nuestro organismo entra en contacto con el agua fría.

“No es un problema digestivo sino cardiocirculatorio. El contacto brusco con el agua fría produce una disminución de la frecuencia cardiaca con disminución del flujo de sangre al cerebro, que puede llevar a la pérdida de conocimiento e incluso a la parada cardiorrespiratoria”, detalla Luis Moreno Almazán, médico especialista en aparato digestivo del grupo HM Hospitales.

La hidrocución se puede producir por meterse bruscamente en el agua después de tomar el sol durante mucho tiempo, de practicar ejercicio físico intenso, de tomarse una comida copiosa o de consumir algunos psicofármacos. Sus síntomas son: dolor de cabeza, palidez, náuseas, vómitos, mareo, visión borrosa, pérdida de conocimiento (en casos graves) y parada cardiorrespiratoria (en casos extremos).

“La medida más eficaz para prevenir una hidrocución es no zambullirse de golpe, sino entrar poco a poco en el agua mojando los pies, las muñecas y la nuca, así como evitar la exposición prolongada al sol o comer mucho antes de meterse en el agua”, señala el Dr. Moreno Almazán.

El facultativo subraya que sí está permitido el baño después de comer.

“De hecho, si tenemos a nuestros hijos durante dos horas expuestos al sol sin bañarse, podemos favorecer que, una vez cumplido el tiempo, se lancen ansiosos al agua y sufran una hidrocución”, advierte.

Por ello, el doctor Moreno Almazán recomienda prudencia, comer con moderación y meterse despacio en el agua.

## **Peligros en el mar**

Además, los baños en el mar pueden deparar sorpresas poco agradables, como es encontrarse con una medusa. Una idea muy común es que las heridas causadas por estos animales se alivian rociándolas con vinagre o incluso con orina. Sin embargo, no es lo más recomendable.

Vicente Palop, subdirector asistencial del Hospital La Ribera, de Valencia (Este de España), afirma que aplicar vinagre o lavar la herida con orina “son remedios caseros muy habituales pero que pueden provocar que se extienda la

lesión producida por la medusa”.

El Dr. Palop aclara que “a diferencia de lo que suele creerse, las medusas no pican ni muerden, pero basta con que rocen con sus tentáculos para producir heridas que provocan dolor y sensación de ardor en quien las sufre”.

Los especialistas indican que, si se ha entrado en contacto con una medusa hay que limpiar la zona afectada con agua salada, nunca con agua dulce. De igual modo, destacan que no se debe frotar la herida con arena, con la toalla ni con nada que pueda lesionar más la piel.

## **El Sol y la piel**

En esta época del año en la que pasamos mucho más tiempo al aire libre abundan las falsas creencias sobre la protección solar. Una de las más aceptadas es que el bronceado evita el daño solar.



**El terreno de la alimentación, el verano viene cargado de falsas creencias. Lo mejor es una buena alimentación y hacer deporte.**

No obstante, los expertos de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) manifiestan que el hecho de que una persona esté morena no impide que las reacciones de los rayos UVA puedan producir arrugas, foto-envejecimiento, manchas e incluso cáncer.

Los dermatólogos destacan que, durante el verano, no se debe tomar el Sol entre las 12:00 y las 5:00 de la tarde y hay que utilizar siempre un factor de protección solar.

Además de foto-protectores químicos, es necesario recurrir a los físicos como

gafas de sol, gorras o sombreros. “Si se va a disfrutar de una jornada playera, siempre se debe disponer de sombrilla”, indican.

“Otro aspecto a tener en cuenta es que en los días nublados, en los que la sensación de calor que sentimos puede ser menor, los rayos solares se filtran a través de las nubes”, exponen. Por lo tanto, “hay que seguir protegiéndose del sol”, indican.

Muchas personas piensan que si no se aplican el protector solar, se broncearán más rápido. Pero los expertos de la AEDV recalcan que, si se prescinde de la crema protectora, lo más probable es que se sufra una quemadura solar.

## **Alimentación en verano**

En el terreno de la alimentación, el verano viene cargado de falsas creencias. Una de las más peligrosas son las denominadas dietas milagro, que prometen una importante pérdida de peso en poco tiempo.

“Las dietas de moda no son la mejor manera de perder peso permanentemente. Este tipo de control alimentario, generalmente prometen que usted perderá peso rápidamente. Le hacen reducir estrictamente lo que come o evitar ciertos tipos de alimentos”, expone el Instituto Nacional de Diabetes, Enfermedades Digestivas y Renales de Estados Unidos.

“Es posible que al principio sí pierda peso, pero es difícil continuar este tipo de dietas. La mayoría de las personas pronto se cansan de seguirlas y vuelven a subir los kilogramos que habían perdido”, detalla esta entidad.