



Las urgencias hospitalarias aumentan un 25 por ciento durante las Navidades

MADRID, 22 Dic. (EUROPA PRESS) -

Las urgencias hospitalarias aumentan entre un 20 y un 25 por ciento durante los días festivos de Navidad, siendo las intoxicaciones etílicas y el consumo de alimentos en mal estado las causas más comunes de este incremento, según advirtieron hoy expertos de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD).

El doctor Antonio Caballero, presidente de la Comisión de Formación de la SEPD y profesor de Medicina de la Universidad de Granada, destacó que "aunque generalmente los cuadros que se atienden en los servicios de urgencias son leves o moderados, también pueden atenderse cuadros graves de intoxicación etílica, sobre todo en jóvenes, desconocedores de los riesgos que puede acarrear, ya que su toxicidad afecta al hígado, páncreas y cerebro, e incluso puede ser mortal".

Según este experto, "en pocas horas o días, una ingesta excesiva de alcohol produce el desarrollo de una esteatosis hepática o hígado graso, que no excluye la posibilidad de que también se pueda producir una grave hepatitis alcohólica". Además, es especialmente grave la aparición de una pancreatitis aguda etílica, sobre todo la forma necrótico-hemorrágica que puede conducir a la muerte en pocos días.

En este sentido, los digestivos recomiendan comer "moderadamente", cuidar la cadena del frío para evitar intoxicaciones, extremar las medidas higiénicas en el manejo de alimentos y su conservación, beber con moderación y despacio, acompañar la ingesta de alcohol con la de comida.

Por su parte, el vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC), Asensio López, también resaltó los riesgos de las "borracheras" en los jóvenes que en algunos casos llegan a provocarles coma con pérdida de conciencia, y el riesgo de muerte. Además, las intoxicaciones etílicas provocan un aumento de los accidentes de tráfico porque el alcohol por su facultad de producir depresión de la capacidad intelectual, favorece la incapacidad de coordinar los movimientos.

Además, el exceso del consumo de alcohol favorece un aumento de los conflictos entre familiares y amigos, y se incrementan los casos de violencia de género, advirtió López, quien recomendó conocer la tolerancia al alcohol de forma personal, evitar las bebidas de alta graduación, y ser responsable en el consumo.

CONSEJOS DIETÉTICOS

Por su parte, la doctora Lourdes Carrillo, coordinadora del grupo de Nutrición y Alimentación de semFYC, recomendó incluir en todas las comidas una ración de vegetales y frutas, evitar acostarse antes de al menos dos horas después de una comida copiosa, no ingerir comidas muy grasas o fritos en el caso de padecer acidez y problemas de estómago, masticar despacio, y realizar ejercicio físico al menos 4 veces a la semana. Asimismo, indicó que "deben evitarse los remedios y dietas milagro para adelgazar después de estas fiestas, ya que no son efectivos y pueden resultar peligrosos".

En cuanto a los alimentos, esta experta señaló que todos pescados son recomendables, ya que sus proteínas son similares a las de la carne y aportan menos grasa y calorías; mientras que el pollo, pavo, conejo y ternera magra es la carne que se debería consumir. Además, las mejores grasas son las vegetales y, en especial, el aceite de oliva.

Asimismo, se recomienda comer pan y cereales de tipo integral porque tienen fibra vegetal, y evitar el consumo de bollerías, pasteles, dulces, y otros productos de repostería. Las preparaciones culinarias recomendadas son a la plancha, parrilla, hervidos y horno, concluyó la experta.



Manuel Chaves
 Presidente de la Junta de Andalucía.
 09/01/2006




Red de Centros USP
 Noticias de USP Hospitales
www.usphospitales.com