Nombre: Bien
Tipo de Medio: Revista de Salud
Fecha: 19 Diciembre 2008

Periodicidad: Semanal
Sección: Especial Navidad

Prevención

Este año evita la resaca y las indigestiones molestas

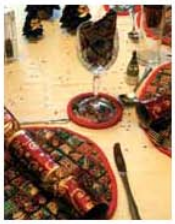
Empachos, acidez y digestiones pesadas son dolencias comunes

T.R.
bien

Los excesos con la comida, los dulces y el alcohol pueden acabar pasándonos factura y aguarnos estas fiestas, por ello no está de más tomar algunas precauciones para evitar problemas de salud. Desde la Asociación para el Autocuidado de la Salud (Anefp) informan que los malestares más frecuentes en estos días festivos son los empachos, la acidez y las digestiones pesadas.

El empacho se caracteriza por molestias en el estómago, sensación de pesadez, a lo que acompañado de acidez y, en algunos casos, vómitos. Para prevenirlo, Rafael García, director general de Anefp, sugiere comer despacio o reducir el consumo de alcohol y tabaco.

Si aun así aparecen molestias gástricas, existen los medicamentos conocidos como antiácidos que se pueden obtener en las farmacias sin receta médica.



Otro de los síntomas de estas fechas es la diarrea. Para tratarla podemos recurrir a antidiarreicos como la loperamida. También se debe reponer líquidos con zumos y sales de rehidratación oral.

Algunas personas sufren vómitos y náuseas, como consecuencia de una digestión pesada o por el abuso de alcohol. En estos casos hay que evitar la deshidratación, siendo lo más frecuente el uso de sueros de rehidratación oral.

La resaca por el exceso de alcohol es habitual en estos días. Los expertos de Anefp manifiestan que esta dolencia suele ser más intensa en las personas fumadoras y se caracteriza, entre otras cosas, por dolor de cabeza, sequedad de boca. Para aliviar el malestar general se emplean analgésicos y antiácidos.

Ante cualquier duda sobre los medicamentos para tratar estas dolencias, los miembros de Anefp recomiendan preguntar al farmacéutico.