Ya no queda nada para celebrar las extensas Fiestas Patrias en nuestro país, fecha que, como muchas celebraciones locales, está relacionada con comer y beber. Sin el ánimo de opacar la festividad, expertos hacen hincapié en el cuidado de la salud digestiva, atendiendo al crecimiento que han experimentado los ingresos a urgencia, por cuadros gastrointestinales, en lo que va del año.

Según información del grupo Interclínica, que cuenta con cinco establecimientos de salud, en cuatro regiones del país, desde enero a agosto de 2024 se ha producido un aumento de 18% en promedio en la red, respecto del mismo periodo del año anterior, en las personas que han acudido a la Urgencia por problemas gastrointestinales, siendo Tarapacá Interclínica, en Iquique, la que mostró un alza mayor, con un 30%; seguida por Los Carrera Interclínica, en Quilpué, con un 20%; Cordillera Interclínica, en Santiago, con un 12% y Los Leones Interclínica, en La Calera, con 11%.

Anuncio Patrocinado

Los registros consideran cuadros de gastroenteritis y colitis, tanto las de origen no especificado como las no infecciosas, además de náuseas y vómitos.

Atención en Fiestas Patrias

Según comenta el doctor Johan Cardoza Ramos, médico general de Los Leones Interclínica, si bien no se puede atribuir a un motivo en particular este fenómeno, es posible enumerar algunos factores que tienen incidencia en la salud digestiva y las consultas de urgencia: “la contaminación alimentaria es uno de los principales, con falta de cuidado e higiene en la manipulación de lo que comemos, lo que produce alza en infecciones bacterianas, como la Salmonella y Escherichia Coli, que pueden llevar a más casos de intoxicación alimentaria”, comenta.

Esto es particularmente relevante si hablamos de las Fiestas Patrias, “donde en ocasiones se come en lugares en los que se desconoce si existe un tratamiento adecuado de los alimentos y una correcta preocupación por la higiene en las preparaciones”, añade.

En estas épocas de celebración, además, las afecciones del sistema digestivo principalmente se deben al consumo excesivo de alimentos ricos en grasa y pesados o a la ingesta de sustancias tóxicas como el alcohol y el tabaco, creando

un entorno propicio para irritar el sistema gastrointestinal, precisa el especialista en gastroenterología adulto de Los Leones Interclínica: “Por ello, la recomendación es comer y beber con moderación, evitar los alimentos crudos y las preparaciones de origen incierto”, agrega.

Consultas constantes

Otra de las razones que podría explicar el alza de las consultas gastrointestinales de emergencia es la circulación de virus digestivos como el rotavirus o el norovirus: “Si bien el diagnóstico se realiza en consulta, las infecciones bacterianas y los virus digestivos comparten síntomas que varían en su gravedad y duración, como diarrea, náuseas, vómitos, malestar general, fatiga, fiebre y dolor abdominal, todos los cuales pueden llevar pacientes a las unidades de urgencia”, explica el Dr. Cardoza.

Nutrición desequilibrada y estrés

Y entre los motivos de más largo plazo, se cuentan condiciones de la vida actual, como una dieta desequilibrada, con el consumo de alimentos ultraprocesados, ricos en grasas y azúcares, que pueden causar problemas digestivos como gastritis y reflujos, además del estrés crónico, que favorece el desarrollo de afecciones como el síndrome del intestino irritable o colon irritable.

Incluso instancias que deberían ser de alegría y encuentro, como las que se avecinan, pueden afectar el bienestar emocional y físico, si no se enfocan adecuadamente, concluye el especialista: “Es comprensible relajarse atendiendo a la ocasión, pero no olvidemos mantener un comportamiento consciente: comer, beber y gastar de manera responsable, respetando siempre el espacio y la seguridad de los demás durante nuestras celebraciones, que no deben perder el sentido de compartir”.

y tú, ¿qué opinas?