

Expertos llaman a cuidar la alimentación en vacaciones para prevenir problemas a la vesícula

Con la llegada del verano, las vacaciones con la familia o amigos suelen venir acompañadas de comidas abundantes, ricas en grasas y excesos que pueden afectar seriamente la salud digestiva, en especial la vesícula biliar. Desde Clínica Miguel Claro, especialistas advierten que una alimentación inadecuada durante estas fechas puede gatillar crisis biliares y favorecer la formación de cálculos, derivando incluso en la necesidad de una colecistectomía.

La vesícula cumple un rol clave en la digestión de las grasas. Cuando se somete a una sobrecarga —como ocurre con frituras, embutidos, carnes muy grasosas, salsas, alcohol y postres en exceso— pueden aparecer síntomas como dolor abdominal intenso, náuseas, vómitos e inflamación, signos que muchas veces llevan a una consulta de urgencia.

Anuncio Patrocinado

“Es fundamental moderar las porciones, preferir preparaciones más livianas, evitar ayunos prolongados y mantener una adecuada hidratación”, explican desde el equipo médico de Clínica Miguel Claro.

Además, entregan los siguientes consejos clave:

WAV PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  **Impresiones**
-  **Manejo de redes sociales**
-  **Videos y fotografías profesionales**

 **Conversemos por WhatsApp**



Expertos llaman a cuidar la alimentación en vacaciones para prevenir problemas a la vesícula

- Preferir carnes magras, pescados y preparaciones al horno, cocidas o a la plancha.
- Evitar frituras, alimentos ultra procesados y salsas muy grasosas.
- Moderar el consumo de alcohol.
- Comer en horarios regulares y en porciones pequeñas.
- Escuchar al cuerpo y consultar ante dolor abdominal persistente.

Cuando la prevención no es suficiente

En casos donde ya existen cálculos biliares y de manera preventiva para evitar episodios graves, el tratamiento indicado es la **colecistectomía**, una cirugía segura y frecuente que consiste en la extracción de la vesícula para eliminar definitivamente el problema y mejorar la calidad de vida del paciente.

Clínica Miguel Claro destaca que este procedimiento se encuentra disponible mediante **Bono PAD**, una alternativa **accesible, transparente y segura para pacientes afiliados a Fonasa**, que permite conocer el costo total de la cirugía desde el inicio, incluyendo honorarios médicos, hospitalización y cuidados asociados.

“El Bono PAD entrega tranquilidad a los pacientes y sus familias, ya que permite resolver un problema de salud frecuente como los cálculos a la vesícula, con estándares de seguridad y un equipo médico especializado”, señalan desde la institución.

y tú, ¿qué opinas?