



Los riesgos de nadar una vez acaba de comer

El caso de la menor de 8 años que falleció el pasado viernes 29 de julio, luego de haber broncoaspirado en una de las piscinas semiolímpicas del Parque de la Caña, a la que ingresó luego de haber almorzado, despierta, una vez más, dudas en los caleños: ¿qué tanto tiempo se debe esperar para ir a nadar después de haber consumido alimentos? ¿Hay riesgos si enseguida de comer se introduce una persona a la piscina?

El País consultó con un grupo de especialistas para darles respuestas a estas ya tradicionales preguntas: el riesgo sí existe.

“Lo que pasa es que cuando uno consume alimentos el organismo inicia la irrigación (aporte de sangre a los tejidos orgánicos) al estómago y al tracto digestivo para poder digerir esos alimentos, pero cuando empieza a hacer una actividad física, ese flujo sanguíneo se concentra en el músculo que está trabajando en el momento y puede producir dos riesgos: calambres o una dispepsia (trastorno de la digestión) que podrían llevar al paciente a una inmersión en el agua que lo ahogue”, explica Luis Miguel Becerra, nutricionista químico pediátrico y especialista en inmunología digestiva.

Por su parte, el cirujano pediatra Pedro Villamizar, habla del riesgo que podría traer al ingerir agua de forma accidental en la piscina después de haber consumido alimentos, pues estos podrían salir del tracto digestivo a las vías respiratorias, provocando una broncoaspiración.

Estos son los riesgos a los que se expone si come y enseguida quiere nadar.

- **Calambres**

Una irrigación (aporte de sangre a los tejidos orgánicos) no adecuada es una de las causas de los calambres que, fácilmente, podrían llevar a una persona a ahogarse en un cuerpo de agua.

Según el especialista Luis Miguel Becerra, si la persona entra a una piscina a hacer actividad física después de una comida, la irrigación de la sangre cambia, lo que favorece una contracción muscular. “Esto se altera porque el organismo no sabe si priorizar la digestión de los alimentos o la actividad física. Entonces, esa misma contracción muscular hace que se produzcan los calambres, lo cual va a llevar a que el paciente tenga la inmovilidad de nadar y sufra ahogamiento. En este caso, se recomienda que la persona flote hasta llegar a la orilla”.



- **Flujo sanguíneo insuficiente**

Después de ingerir alimentos el organismo inicia su proceso de digestión, explica el pediatra del Centro Médico Imbanaco John Jairo Gómez, “para esto se requiere que haya flujo sanguíneo suficiente a la parte del intestino para que haga ese proceso, pero si la persona empieza a nadar, este flujo se va a otros órganos que lo están pidiendo, en este caso sería el músculo que está trabajando en ese momento, esto puede generar vómito y náuseas”, indica.

Con esto coincide el profesional en inmunología digestiva Luis Miguel Becerra, quien asegura que algunas de las consecuencias de la insuficiente irrigación podría desencadenar una necrosis (muerte de una pequeña parte del tracto gastrointestinal), una isquemia intestinal (infarto intestinal) o una dispepsia: sensación de malestar, dolor en el abdomen, cólicos, gases que se produce luego de comer. Si se presentan estos síntomas, al tener una inmersión el paciente podría ahogarse”.

- **Posible broncoaspiración**

El cirujano pediatra Pedro Villamizar asegura que después de ingerir alimentos e ingresar a la piscina puede existir un riesgo de que la persona broncoaspire. “La persona puede presentar una complicación y puede ingerir agua de la piscina, lo que podría provocar que la comida se devuelva del tracto digestivo y llegue a las vías respiratorias, causando la muerte del paciente al no llegar oxígeno ni a los pulmones ni al cerebro”, asegura el especialista.

En caso de no fallecer, la persona podría quedar con graves secuelas como limitaciones motoras o cognitivas, es decir, dificultad para mover las manos o los pies, podría tener una muerte cerebral y quedar en estado vegetativo.

Por esta razón, Villamizar recomienda mantener reposo de 45 minutos antes de iniciar la actividad en la piscina y en caso de presentarse esta situación el paciente debe ser reanimado, brindar el oxígeno necesario y ser trasladado para que especialistas le brinden los cuidados necesarios.

- **Recomendaciones**

El especialista en inmunología digestiva, Luis Miguel Becerra, asegura que es mejor evitar el consumo de alimentos grasos, comidas con mucha salsa, embutidos, grandes porciones, los fritos y alimentos con mucho condimentos, antes de iniciar la actividad física.

“Es mejor preferir proteínas magras como el pollo, el pescado, la carne de res magra, comer frutas, verduras, una sola harina por comida y dar 45 minutos entre la ingesta de



Sala de Prensa

los alimentos y el inicio de la actividad física, porque el vaciamiento gástrico de las personas se da cada tres horas, lo ideal es que se dé este tiempo para que el estómago tenga el 30 % libre y de esta forma el esfuerzo gástrico para digerir sea menor”, explica Becerra.

En el caso que alguien presente una dispepsia (trastorno de la digestión) en el agua, lo primordial es darle reposo y líquidos claros como infusiones de frutas, aromática, agua y dejar que esto pase solo.

Por otro lado, en los casos de inmersión, indica el especialista, sí hay que dar resucitación cardiopulmonar en el mismo instante y remitir al paciente a una entidad de salud para que le preste el soporte.

Para tener en cuenta

- Para evitar calambres es importante el consumo de líquidos, de agua y jugos que tengan vitaminas y minerales.
- Aunque sea por diversión, es fundamental que la persona realice estiramientos y prepare los músculos antes de iniciar una actividad física.
- En caso de presentar un calambre y la persona está en el agua, es importante que se acomode boca arriba para flotar y tolerar el dolor, pues normalmente ellos se van solos o el cuerpo soporta el dolor.
- La persona debe ir hasta la orilla para que sea sacado de la piscina y hacer un masaje.

Diario El País, 7 de Agosto de 2016. Página C10