

# No coma demasiado en las fiestas de fin de año

- **ESPECIALISTAS RECOMIENDAN NO ABUSAR DE ANTIÁCIDOS PARA TRATAR LA INDIGESTIÓN.**
- **EVITE LAS COMIDAS DIFÍCILES DE INGERIR Y EL EXCESIVO CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS.**



La Navidad y el Año Nuevo son un buen pretexto para olvidarnos de las dietas y de la austeridad a las que nos hemos sometido durante todo el año. Sin embargo, no hay que abusar de esta aparente libertad para ingerir de todo, porque nuestro cuerpo nos pasará la factura.

Los especialistas explican que el excesivo consumo de alimentos que no son parte de la dieta diaria podría provocar indigestión "*Aunque este malestar aún no es considerado un trastorno grave, podría ocasionar complicaciones si no se trata de manera adecuada o si se abusa de los antiácidos*", advierten los especialistas.

Muchas veces, después de haber comido y bebido demasiado, recurrimos a los antiácidos para calmar la pesadez y el ardor en nuestro estómago. Sin embargo el abuso de estos medicamentos podría desencadenar otros problemas digestivos, como más acidez estomacal, alteración del equilibrio intestinal, estreñimiento o diarrea.

Además ellos destacan que el uso de antiácidos está contraindicado

en casos de hipersensibilidad al magnesio, y agregó que tampoco se deben ingerir cuando uno padece insuficiencia renal crónica avanzada o sufre un dolor abdominal agudo.

**¡CUIDADO!** Para evitar que al día siguiente de las celebraciones navideñas o de fin de año, nuestro estómago nos atormente, los expertos en el tema recomiendan:

- Evitar el consumo de alimentos grasos difíciles de digerir y de bebidas alcohólicas o con gas junto con las comidas.
- Es importante tener cuidado con los alimentos y con las bebidas 'bamba', pues podrían provocar intoxicaciones e infecciones que nos pueden llevar hasta el hospital.
- Los productos adulterados o aquellos que son guardados sin cumplir las debidas normas de higiene podrían afectar nuestra salud. Estos usualmente se comercializan en las tiendas y puestos informales.

**Siga estos consejos y evitará que sus fiestas se conviertan en una pesadilla.**