

3 Consejos desde Policlínica Gipuzkoa para disfrutar de la Aste Nagusia

En caso de que se haya bebido más alcohol de la cuenta, Eider Sánchez, nutricionista de Policlínica Gipuzkoa, recomienda consumir alimentos ricos en vitaminas y minerales, como pueden ser el melón, la sandía, el gazpacho o las frutas de temporada

La Aste Nagusia de Donostia 2024 ya ha comenzado, y para que se disfrute de estas fiestas de forma segura y saludable, se ofrecen consejos prácticos de profesionales de diferentes áreas, como Nutrición, Ginecología y Cardiología.

1. Nutrición e hidratación adecuada

Según Eider Sánchez, nutricionista de Policlínica Gipuzkoa, "las fiestas son una ocasión especial para disfrutar, pero también es una semana en la que a menudo comemos y bebemos más de lo habitual. Por eso, es importante tener en cuenta algunos consejos para cuidar de nuestra salud".

Sánchez recomienda "agendar tus compromisos y planes en el calendario para tener una visión clara de la semana". Esto te ayudará a "planificar tus comidas fuera de los eventos festivos" para mantener una dieta equilibrada, priorizando alimentos como frutas, verduras y legumbres. Además, recalca que "es importante mantenerse activo con actividades que te gusten, como caminar, nadar hasta el gabarrón, montar en bicicleta, ir al gimnasio o practicar yoga, para equilibrar los excesos festivos".

Sánchez subraya la importancia de "mantener una hidratación adecuada durante la semana festiva. Beber suficiente agua, infusiones, caldos y consumir frutas y verduras de temporada es muy importante". En cuanto al alcohol, aconseja "controlar su consumo, ya que tiene un alto aporte calórico y efectos indeseados".

La mejor manera de evitar la resaca es, "evitar salir de fiesta con el estómago vacío, beber con moderación y mantener una buena hidratación. En caso de que hayamos bebido más de la cuenta, es recomendable consumir alimentos ricos en vitaminas y minerales, como pueden ser el melón, la sandía, el gazpacho o las frutas de temporada", explica la nutricionista.

2. Utilizar métodos barrera

Juan Céspedes, jefe del servicio de Ginecología de Policlínica Gipuzkoa, aclara una confusión común: "El uso de anticonceptivos no previene las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS). Por ello, en estas fechas más que nunca, es imprescindible el uso de métodos barrera, como el preservativo, masculino y femenino o las barreras bucales, para prevenir la contracción de estas enfermedades", explica.

Además, el ginecólogo también resalta el papel vital de las vacunas, especialmente la del Virus del Papiloma Humano (HPV), que está incluida en el calendario vacunal escolar y está disponible para

todas las edades.

3. No mezclar alcohol con bebidas energéticas

Xabier Irazusta, cardiólogo de Policlínica Gipuzkoa, advierte sobre los peligros de mezclar alcohol con bebidas energéticas, señalando que esta combinación "puede desencadenar arritmias, como la fibrilación articular, especialmente en personas con enfermedades cardiovasculares".

Según Irazusta, las bebidas energéticas, conocidas por su alto contenido en cafeína y taurina, "pueden provocar una liberación de catecolaminas en el organismo, es decir, hormonas que se liberan en el cuerpo en respuesta al estrés físico o emocional. Estas provocan un aumento de la frecuencia cardíaca, un aumento de la presión arterial y, por lo tanto, lo que vamos a notar es una aceleración de nuestra pulsación", explica el cardiólogo.

Además, el alto contenido de azúcares de estas bebidas también representa un riesgo significativo. Irazusta advierte que "este consumo se va a asociar con la aparición a largo plazo de diabetes". También subraya el potencial adictivo de estas bebidas debido a la cafeína y los azúcares presentes en estas bebidas.

En cuanto al consumo de alcohol, el cardiólogo explica que su consumo crónico, "tan instalado en países mediterráneos como el nuestro, puede provocar patologías cardiovasculares, especialmente la miocardiopatía dilatada", menciona.

Además, advierte que incluso el consumo esporádico de alcohol en épocas festivas puede favorecer la aparición de arritmias, una condición que popularmente se conoce como "el síndrome del corazón festivo", una fibrilación auricular, o un tipo de arritmia, que está relacionada con el consumo excesivo de bebidas alcohólicas en un corto espacio de tiempo, que en casos graves puede derivar en accidentes cerebrovasculares.

Datos de contacto:

Policlínica Gipuzkoa
Policlínica Gipuzkoa / Comunicación
609 472 934

Nota de prensa publicada en: [Donostia-San Sebastián](#)

Categorías: [Nutrición País Vasco Turismo Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>