

¡No te bañes después de comer, que te va a dar “un corte de digestión”!

MITO O REALIDAD:

- “No te bañes después de comer, que te va a dar un corte de digestión”

Seguro que has oído a alguien decirlo alguna vez o incluso se lo has dicho a tus hijos...

¡No te bañes después de comer, que te va a dar “un corte de digestión”!

Pero, ¿es verdad?



No, no es verdad.

Aunque hay algo de cierto en este consejo, no se afecta la digestión, aunque puede influir. Lo que se produce es una hidrocución, un choque de temperaturas entre el cuerpo (caliente) y el agua (fría).

Cuando sumergimos la cabeza en el agua, se producen una serie de reflejos en el cuerpo, como que baja la frecuencia cardíaca (más en niños) y se contraen los vasos sanguíneos de la piel. Así aumenta el oxígeno que llega al cerebro.

Además, durante la digestión se necesita más oxígeno en el estómago, que le “roba” al cerebro. Por eso, al bañarse en este periodo, puede llegar poco oxígeno al cerebro, lo que produce **pérdida de conciencia** o náuseas y vómitos.

Por tanto, se aconseja no **meterse en el agua** de golpe, sobre todo tras estar al sol o haber hecho ejercicio físico. Hay dudas sobre si en los niños se debe aconsejar un periodo sin **bañarse** tras comer. Es raro que hagan comidas copiosas y podría ser peor si el niño espera jugando al sol y luego se tira de golpe al agua.

Fecha de publicación: 11-07-2023

Autor/es:

- [Margarita Escudero Lirio](#). Pediatra. Centro de Salud Francia. Fuenlabrada (Madrid)

