

Consejos de salud para las

FIESTAS DE VERANO

¡¡Diviértete con prudencia!!



Alimentación



- **Evita comidas copiosas.** Los empachos y las digestiones pesadas pueden provocar **acidez estomacal, diarrea y vómitos.**
- Cuidado con las **intoxicaciones alimentarias.**
- **Evita** alimentos como las **mayonesas caseras, tortillas poco cuajadas o el pescado crudo o poco cocinado.**

Evita el tabaco



Es nocivo para la salud y, además, **cambia el metabolismo de algunos fármacos** (ej.: antipsicóticos) por las **interacciones farmacocinéticas** que se producen a través de los llamados hidrocarburos aromáticos policíclicos. Estos se generan por la quema de los productos de tabaco o de los compuestos de la nicotina.



Alcohol y medicamentos

- Respeta el **horario** en que se debe **tomar cada dosis** y el intervalo.
- **Consulta** en el prospecto o **con tu farmacéutico** si hay algún tipo de interacción con el alcohol.
- El alcohol puede ser **irritante gástrico** y algunos medicamentos también lo son, por lo que se puede desencadenar gastritis de mayor intensidad.
- No tomes alcohol con el estómago vacío. Come antes, ya que **la comida ralentiza el paso del alcohol a la sangre.**
- **El alcohol deshidrata.** Bebe agua o intercala bebidas no alcohólicas.
- **Bebe despacio.** Los efectos del alcohol dependen en gran medida de la velocidad con la que se consume.