

Los enfermos crónicos acuden a las consultas a "pasar la ITV" antes de Navidad para controlar los "atracones"

MADRID, 7 Dic. (EUROPA PRESS) -

Las fechas previas a las Navidades suelen favorecer la presencia en las consultas de Atención Primaria de enfermos crónicos que acuden a pasar "una especie de ITV" con el objetivo de saber "si se pueden dar algún atracón" durante estas fiestas, según asegura Salvador Tranche, secretario de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC).

"Es un porcentaje no muy grande pero significativo", ha reconocido Tranche, en declaraciones a Europa Press, explicando que estos pacientes acuden a "hacerse el control para ver cómo está el nivel de colesterol y su tensión arterial" y, luego, a finales de enero, "vuelven a mirárselo otra vez", siendo entonces cuando "reconocen" los excesos realizados.

Los más habituales en este tipo de consultas son los pacientes diabéticos, hipertensos, hipercolesterolémicos y, en general, "todo aquel en el que la dieta juega un papel fundamental". Normalmente, todo depende de la situación personal de cada paciente pero la tendencia de los médicos es "ser conciliadores dentro de la moderación".

"Cada vez tendemos menos a prohibir", asegura este experto, dado que "no pasa nada porque te tomes una copa de champán o un trocito de turrón".

Así, aunque el paciente diabético tiene que controlar muy bien los hidratos de carbono o los dulces, Tranche reconoce que "si le quitas los turrones o el alcohol, se encuentra un poco limitado, y por eso pide ver cómo está y sí se puede pasar un poco".

Del mismo modo, en los pacientes con hipercolesterolemia las trasgresiones son también frecuentes mientras que en los hipertensos, "cuyo consumo de sal debería estar más restringido", también se suele "levantar la mano" con algunas comidas como el marisco o la sopa de pescado para, en parte, "no condicionar al resto de la familia".

No obstante, y aunque "algunos pacientes también acuden a la consulta con la intención de negociar", el secretario de semFYC reconoce que en los últimos años se percibe "un poco más de control" por parte de estos pacientes, motivado tanto por un mayor conocimiento e "incluso por la crisis".

Además, advierte de que si no se establece esta moderación "luego se paga el exceso", recordando casos en que el paciente acude a la consulta "con el colesterol disparado, la glucemia alterada o un mal control de la hipertensión".

Por otro lado, Tranche apunta que la mayor práctica de ejercicio durante las vacaciones también hace que aumente el riesgo de traumatismos, golpes o lesiones osteomusculares.

En este sentido, recomienda no hacer esfuerzos no habituales y, "si una noche ha habido una trasgresión dietética, tampoco practicar ejercicios aeróbicos muy intensos". "Ya habrá tiempo de recuperar", advierte.