



## El tiempo

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Máx. 26 Min. 13 Prob. lluvia 20%	Máx. 22 Min. 13 Prob. lluvia 60%	Máx. 26 Min. 11 Prob. lluvia 0%	Máx. 27 Min. 13 Prob. lluvia 5%	Máx. 24 Min. 13 Prob. lluvia 20%	Máx. 24 Min. 14 Prob. lluvia 35%

# Cómo salir de la Feria como una rosa

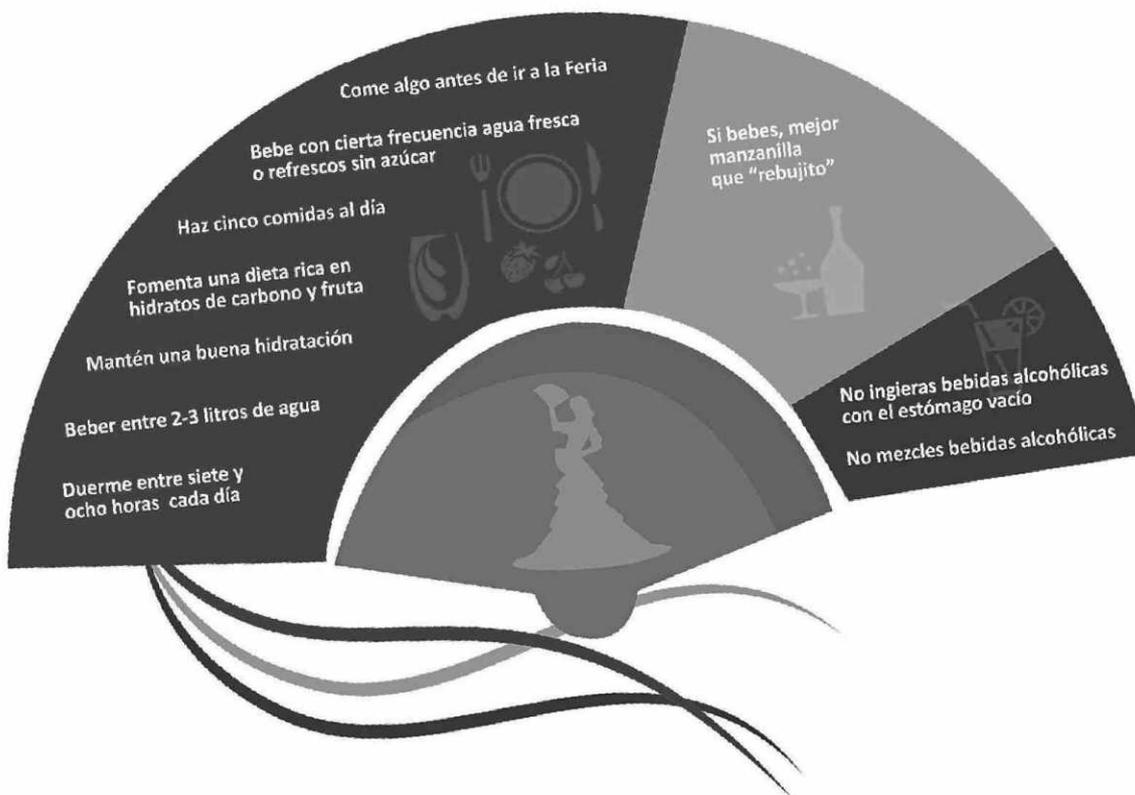
## Consejos del Quirón Sagrado Corazón para que no se agüe la fiesta

**C.S.  
SEVILLA**

►¿Cómo superar la fatiga y el cansancio en la Feria de Abril? ¿Cómo sobreponerse a los excesos, a los cambios...? Al principio no se le echa mucha cuenta a todo esto; «sin embargo, tras varios días podemos sentirnos afectados», advierte el doctor Celso Pareja-Obregón, especialista en Medicina Interna de Quirón Sagrado Corazón.

Pareja-Obregón dice que, cuando se encuentre uno con alguien afectado por una intoxicación etílica, siempre que haya alteraciones del estado de la conciencia del afectado se le debe trasladar a un centro hospitalario lo antes posible. Nunca provocar el vómito si está inconsciente, y si no lo está lo mejor es mantenerlo abrigado y hacerle ingerir líquidos azucarados y abundante agua. Al primer síntoma de intoxicación etílica, caldo con yema para reconfortar el estómago e ingerir luego un par de vasos de agua fresca.

Por otro lado, para evitar disgustos en la báscula, Felipe del Valle, especialista en nutrición de Quirón Sagrado Corazón, ofrece un decálogo



**EL DATO**  
Bailar es una buena forma de 'quemar' los excesos cometidos en los días de Feria.

de recomendaciones (sobre todo a los jóvenes):

1. Comer algo antes de ir a la Feria para no beber con el estómago vacío.
2. Intercalar con relativa frecuencia agua fresca o algún refresco sin azúcar, para contrarrestar los efectos del alcohol.
3. Cinco comidas al día

(desayuno, media mañana, comida, merienda y cena).

4. Dieta rica en hidratos de carbono (pan, cereales, legumbres, pastas y arroz) y frutas. El gazpacho y el caldillo son excelentes aliados.
5. Beber suficiente agua.
6. Dormir entre siete y ocho horas todos los días.
7. No mezclar. Beber man-

zanilla es más saludable que el rebujito, pues el azúcar del refresco potencia los efectos negativos del alcohol.

8. Jamón, cinta de lomo o pescado a la plancha, en lugar de chacina o pescado frito.
9. Verduras y frutas cuando no se esté en la Feria.
10. Bailar es una buena forma de hacer ejercicio. ■