

¿Cómo curar la resaca? Lo que realmente funciona



Mitos y verdades sobre las curas para la resaca

Las personas que beben hasta el punto de aproximarse a una intoxicación por lo general experimentan algunos síntomas de resaca. Por lo tanto, **la mejor cura para una resaca** en primer lugar es evitar consumir alcohol en grandes cantidades, beber poco o simplemente nada.

Hay varios mitos y leyendas urbanas sobre cómo “curar la resaca milagrosamente” o de forma inmediata y la mayoría de ellos no tienen base científica:

Lo que no funciona para las resacas

Beber para pasar la resaca: El hábito de tomar una bebida a la mañana siguiente para evitar los efectos de una resaca realmente no funciona a largo plazo, contrariamente a la creencia popular. Puesto que los peores síntomas de la resaca ocurren cuando el contenido de alcohol de la sangre del bebedor vuelve a cero, al tomar una bebida la mañana siguiente sólo retrasará lo inevitable. Puede disminuir los síntomas en el corto plazo, pero dar al hígado más alcohol para metabolizar, sólo aumentará el malestar más tarde. Además, una bebida por la mañana puede conducir a que

la persona beba más y desarrolle una dependencia del alcohol.

Café Negro: el café puede aliviar la sensación de fatiga asociada con las resacas y ayudar a aliviar los síntomas de los dolores de cabeza mediante la constricción de los vasos sanguíneos, sin embargo, el alivio será sólo temporal y los síntomas volverán. Más importante aún, el **café actúa como un diurético deshidratando aún más el cuerpo y aumentando los síntomas de la resaca**. Una vez más, el café puede disminuir algunos síntomas inicialmente, pero en el largo plazo, puede causar más problemas.

Tomar Tylenol (paracetamol) antes de ir a la cama: este tratamiento parece tener sentido, pero falla en dos factores.

En primer lugar, los efectos del acetaminofén (Tylenol) usualmente desaparecen antes del inicio de los síntomas de la resaca por lo que sería mejor tomarlo después de que los síntomas hayan comenzado. Además, cuando el hígado está procesando el alcohol no puede procesar el acetaminofén como lo haría habitualmente, lo que puede causar una inflamación hepática y un posible daño permanente al hígado.

Comer alimentos fritos o grasientos: si usted come alimentos con mucha grasa antes de beber, los aceites pueden recubrir el revestimiento del estómago y ralentizar la absorción de alcohol. Esto puede ayudar a prevenir la severidad de una resaca. Sin embargo, comer alimentos grasos la mañana después de una gran ingesta de alcohol probablemente sólo añadirá más malestar gastrointestinal debido a que irritará el estómago y los intestinos.

Comer tostadas quemadas: el carbón puede actuar como un filtro en el cuerpo, y el carbón activado se utiliza para tratar algunos tipos de intoxicaciones, sin embargo el carbón que se encuentra en las tostadas quemadas no es carbón activado, y no funciona igual en el cuerpo. Los productos de libre venta que se venden como curas para la resaca que contienen carbono **están destinados a tomarse antes de beber**, no después de que la resaca ha comenzado.

¿Qué sirve para aliviar la resaca?

La única cura real para una resaca es el tiempo. Si no se consume más alcohol, los síntomas de la resaca deben disminuir entre 8 y 24 horas. Sin embargo, hay algunas cosas que se pueden hacer para aliviar algunos de los síntomas más graves.

Agua o bebidas deportivas: los efectos de la deshidratación del alcohol causan algunas de las molestias más asociadas con la resaca como los dolores de cabeza, mareos y aturdimiento. **La manera más rápida de aliviar esos síntomas es beber mucha agua.** Las bebidas deportivas, como Gatorade, no sólo alivian la deshidratación, sino que también reemplazan los electrolitos necesarios.

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

Analgésicos: la aspirina y el ibuprofeno (Advil o Motrin) pueden reducir el dolor de cabeza inducido por la resaca y el dolor muscular, pero **no deben usarse si usted está experimentando dolor abdominal o náuseas**. Los medicamentos en sí son irritantes gástricos y podrían combinar síntomas de resaca gastrointestinal. El acetaminofeno (Tylenol) no debe tomarse durante una resaca porque el metabolismo del alcohol aumenta la toxicidad del acetaminofeno. Además, el ibuprofeno tomado cuando se está deshidratado a veces puede causar disfunción renal, especialmente en personas con mala función renal.

Huevos: debido a que los huevos contienen [cisteína](#), un α -aminoácido que descompone el acetaldehído en el cuerpo, el comer huevos a la mañana después de una borrachera podría ayudar a eliminar la toxina del metabolito del alcohol causante de la resaca del cuerpo.

Plátanos: el alcohol, como cualquier diurético, vacía al cuerpo de potasio. Comer plátanos, u otras frutas con alto contenido de potasio, pueden reponer el potasio y los electrolitos perdidos por los síntomas. Las bebidas deportivas son buenas fuentes de potasio.

Sopa de Bouillon: Si no puede comer algo sólido mientras experimenta los graves síntomas de la resaca, trate con la sopa de caldo. La sopa también puede ayudarle a reemplazar la sal y el potasio perdidos durante una borrachera.

Fruta o Jugo de Frutas: el consumo de fruta o jugo de frutas durante una resaca puede aumentar la energía, reemplaza las vitaminas y nutrientes, y se ha demostrado que acelera el proceso del cuerpo para deshacerse de las toxinas. Por lo tanto, las frutas y los jugos de frutas pueden ayudar a disminuir la intensidad de los síntomas de la resaca.

Lo importante sobre las resacas

Beber mucha agua en el transcurso de la noche y antes de ir a dormir aliviará en gran medida los síntomas de la resaca causados por la deshidratación. Pero solamente el tiempo curará los síntomas tóxicos de la resaca causados por los efectos de beber en exceso.

Referencias:

Instituto Nacional de Abuso de Alcohol y Alcoholismo. Resaca por Alcohol - [Mecanismos y Mediadores \(PDF\)](#).