

TRUCOS PARA EVITAR O REDUCIR LOS SINTOMAS DE LA RESACA

Para evitar la resaca **LO MEJOR ES NO BEBER ALCOHOL**, pero todos sabemos que en períodos de fiesta es típico brindar con vino o champán o tomarse alguna copa. Te contamos cómo ayudar a evitar los síntomas de resaca.

Qué hacer antes



NO BEBAS CON EL ESTÓMAGO VACÍO.

La comida puede ayudar a **retardar el paso del alcohol a la sangre**. Gracias a la presencia de alimentos sólidos la digestión del contenido del estómago se enlentece.

Comer, además contribuye a evitar crisis de hipoglucemia, otra consecuencia que puede tener la ingesta de alcohol*.



Durante la fiesta

POR CADA COPA, UN VASO DE AGUA

El alcohol es un diurético y **puede producir deshidratación***. Asegúrate de beber suficiente agua durante la noche. Una buena regla es tomar un vaso de agua por cada copa de alcohol.



MEJOR LAS BEBIDAS DE COLOR CLARO O TRANSPARENTE

Contienen **menor cantidad de congéneres**, sustancias producidas durante la fermentación alcohólica que se asocian con resacas de mayor intensidad*.

NO ESCATIMES CON EL DINERO

Las bebidas con **menor contenido en congéneres suelen ser más caras**, pero optar por ellas puede ahorrar dolores de cabeza al día siguiente.



EVITA CONSUMIR OTRAS SUSTANCIAS NOCIVAS PARA LA SALUD

La nicotina y otras drogas **pueden agravar el cuadro tóxico***.

Al día siguiente



REHIDRÁTATE BIEN Y REPÓN ELECTROLITOS

Lo recomendable es beber **8 vasos de agua al día**. Incluir batidos de frutas y verduras o sopas/caldos vegetales puede ayudar también a reponer vitaminas y minerales.



CUIDA LAS COMIDAS Y PRUEBA CON LAS INFUSIONES

El alcohol es un irritante gástrico e intestinal*. Las preparaciones suaves como la cocción o el vapor son la mejor opción para **no sobrecargar el aparato digestivo**. Manzanilla o menta poleo también pueden ayudar a aliviar las molestias gástricas.



MANTÉN TUS RITMOS

El alcohol puede producir **“jet lag tóxico”***, pero mantener tus horarios con normalidad y descansar cuando toca puede ayudar a reducir ese efecto.

* Fuente: Stephens R, Ling J, Heffernan TM, Heather N, Jones K. A review of the literature on the cognitive effects of alcohol hangover. Alcohol 2008; 43:163-70