

7 consejos para manejar la resaca



- 1 Si decides beber, hazlo con moderación.**

Eso significa, para las mujeres adultas y hombres mayores de 65 años, limitarse a una copa de vino (150 mililitros), una cerveza (250 mililitros) o un destilado (50 mililitros) al día, mientras que los hombres adultos menores de 65 años pueden tomar dos unidades. Aparte de estas recomendaciones, es conveniente conocer tus propios límites y no traspasarlos y, siempre, tener presente que la recomendación más saludable es no consumir alcohol de forma habitual.
- 2 Come antes de beber.**

De esta manera, tu cuerpo absorberá el alcohol con más lentitud. Y come también mientras lo haces, preferiblemente, alimentos ricos en hidratos de carbono o proteínas, pues ralentizan la absorción de alcohol. También tomar una cucharada de aceite o de leche puede ayudarte a prevenir los síntomas de la resaca, pues ambos alimentos ayudan a asimilarlo más lentamente.
- 3 Bebe despacio.**

Si has decidido beber, no tomes más de una copa por hora.
- 4 Toma un vaso de agua entre las bebidas alcohólicas.**

Te ayudará a mantenerte hidratado, además de, al saciarte, a ingerir menos alcohol.
- 5 Las bebidas blancas provocan menos resaca.**

Aunque todos los tipos pueden producir resaca, las probabilidades son menores con las bebidas blancas (ginebra, vodka...) que con las oscuras (ron, whisky, coñac...), porque contienen menor cantidad de una sustancia llamada congéneres. También las bebidas de peor calidad parece que tienen mayor concentración de dichas sustancias. Tampoco mezcles distintos tipos de bebidas.
- 6 Si bebes, no fumes.**

Combinar alcohol y nicotina parece aumentar el riesgo de padecer resaca, por sus efectos sobre la liberación de ciertos neurotransmisores en nuestro cerebro.
- 7 No tomes paracetamol ni antiinflamatorios para prevenir la resaca.**

Recuerda que tomar paracetamol en combinación con el alcohol puede dañar tu hígado, y que el uso de antiinflamatorios puede irritar aún más el revestimiento de tu estómago. Tampoco ingerir protectores de estómago como el omeprazol es necesario, a no ser que existan problemas previos en el estómago o el esófago.