

# ¿Por qué no debes beber nunca alcohol en la playa?

---

Publicado el: 20-08-2020

¡Cómo nos gusta un día de playa en verano! El sol, la brisa y la calma (si vas sin niños), invitan a relajarse... y seguramente te habrás fijado que es muy frecuente el consumo de alcohol: cerveza, vino, sangría, etc.

En más de una ocasión te he hablado de la importancia de reducir o eliminar el consumo de **alcohol** en tu vida, pero además, existen ocasiones en las que el riesgo que entraña su consumo se multiplica debido a las condiciones. Una de ellas puede ser cuando estamos expuestos al sol y a elevadas temperaturas, como pasa en verano. El alcohol no solo va a aumentar el riesgo de sufrir accidentes por desinhibición, sino que tiene el riesgo de provocar una **deshidratación**.

Cuando tomamos el sol, nuestro cuerpo sufre un aumento de temperatura y nuestro organismo ayuda a contrarrestarlo por medio de la sudoración en forma de agua y sales minerales. Si a esta situación le añadimos el **consumo de alcohol** el problema se va a agravar puesto que la deshidratación aumenta debido a este consumo.

## ¿Por qué nos deshidratamos cuando consumimos alcohol?

El consumo de alcohol inhibe una hormona llamada **arginina vasopresina (HAD)** o **antidiurética** que es la encargada de controlar y mantener los líquidos corporales y de esta manera se pierde la capacidad de reabsorción de agua a nivel renal. Es por esto que al estar inhibido este sistema se aumenta la frecuencia de ir al baño cuando se consume alcohol. Dicho de otra manera, **el alcohol es una sustancia diurética** que puede estimular la producción de orina.

Por cada **50 gramos de alcohol en 250 ml de agua** el cuerpo elimina el **doble o el triple de agua en forma de orina**. Si a esto le sumamos el aumento de sudoración que se produce por las elevadas temperaturas en verano puede llegar a ser muy peligroso, llegando a deshidratarnos. Además el consumo de alcohol aumenta el estímulo de jugos gástricos, pudiendo provocar gastritis, aumenta la secreción pancreática y la actividad intestinal. Por lo que, contrariamente a lo que se piensa, el tomar una cervecita en la playa no es la mejor de las opciones para mantenerse hidratado.

Cuando nos deshidratamos no solo estamos hablando de agua corporal sino que la disminución de sales minerales puede contribuir a producir:

- Calambres
- Fatiga y cansancio
- Dolores de cabeza
-

## Náuseas

- Aumento de la frecuencia cardiaca
- Mareos
- Aumento de la temperatura corporal
- Cambios de humor

Si esta deshidratación se prolonga en el tiempo puede producir infecciones urinarias, formación de cálculos renales, estreñimiento, migraña, trastorno broncopulmonar y sequedad de las mucosas y piel.

Recuerda que el último signo o señal que recibimos cuando estamos deshidratados es la sensación de sed. Por lo que hay que ser cautelosos cuando estemos expuestos a altas temperaturas y no esperar a tener esta sensación.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>