

Qué tomar para la resaca: café, cerveza, ibuprofeno y otros falsos mitos

Publicado el: 10-05-2022

Llega el buen tiempo y con este se aproximan días de salidas con amigos y familiares. Y es que, la primavera y el verano son las estaciones predilectas para todo tipo de eventos como las bodas, los bautizos y las comuniones, sin olvidar, la cercanía del verano y las consecuentes vacaciones.

En definitiva, días de pasarlo bien que pueden motivar que te desinhibas tanto que tomes alguna que otra copita de más. En el momento estarás genial y te sentirás de maravillas pero al levantarte al día siguiente... ¡zasca!, **resaca** al canto. Lo primero que se te vendrá a la cabeza, aparte del dolor, será **hacerte un café o buscar ibuprofeno** por casa, aunque debes saber que **muchos de estos remedios contra la resaca son falsos**, por lo que lo mejor será tomar nota de cuáles son las mejores opciones para mejorar la resaca.

El **National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIH)** señala que a pesar de que siempre se apuntan infinidad de **remedios aliviar la resaca** en páginas webs y redes sociales, ninguno de ellos se ha comprobado científicamente que sea efectivo, por lo que no hay fórmulas mágicas y el tiempo será el mejor factor que puede «ayudar». Así, según indica el NIH, una persona «debe **esperar para que el cuerpo termine de eliminar** los subproductos tóxicos del metabolismo del alcohol, se rehidrate, sane el tejido irritado y recupere las inmunidades y la actividad cerebral hasta niveles normales».

Además, desde el NIH hacen hincapié en que **no hay ninguna forma de acelerar «la recuperación del cerebro** después del consumo de alcohol», de lo que se extrae que remedios por todos conocidos como beber café, darse una ducha o beber otra bebida alcohólica a la mañana siguiente no quitarán la resaca.

Peligros de tomar medicamentos para la resaca

El National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism también informa para las personas que ven en las pastillas el remedio perfecto para curar la resaca deben tener cuidado. Uno de estos **medicamentos que se suele ingerir para aliviar la resaca** es el acetaminofén, más conocido por todos como **Paracetamol**, y sobre este advierten que su mezcla con el alcohol «puede ser tóxica para el hígado».

En este sentido, el **consumo de aspirina y el ibuprofeno como remedio para la resaca** podrían aumentar «la liberación de ácido e irritar el revestimiento del estómago». De ahí, que el NIH advierta que se tiene que tener «cuidado» cuando se tomen estas pastillas «antes o después de beber alcohol».

Otro de los **remedios clásicos** al que recurren las personas con resaca son las **bebidas isotónicas**. Sin embargo, los estudios que se han realizado tampoco han hallado relación alguna entre «el alcance de las alteraciones de electrolitos y la gravedad de las resacas, o el impacto que

los electrolitos agregados producen en la gravedad de la resaca». Lo que sí se conoce es que normalmente, el cuerpo recupera inmediatamente el equilibrio de electrolitos «una vez que desaparecen los efectos del alcohol».

Otros mitos sobre la resaca

Otro mito extendido en relación a la **resaca** es el que establece que el orden en el que ingieren las **bebidas alcohólicas** influye en la misma. Esta afirmación no es más que una leyenda urbana, siendo la realidad muy diferente, ya que a más alcohol bebas, peor será la resaca, siendo indiferente si tomas vino, cerveza, cualquier otra bebida alcohólica o sus diferentes combinaciones.

Otra de las creencias populares es la que reza que beber una **copa de alcohol** por la mañana después de una noche de exceso hará que esquives la **resaca**. Sin embargo, aunque sí es cierto que ayudaría a minimizar algunos síntomas de manera temporal, finalmente, lo que favorecerá ese trago de más es que se alargue en el tiempo el malestar y los síntomas de la resaca.

En conclusión, el National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism señala que el «**único remedio infalible**» **para la resaca es evitarla**, ya sea siendo moderados en el consumo del alcohol o, directamente, no bebiendo alcohol.

Fuente: <https://netsaluti.com>