

# Whisky y cava, lo peor para la resaca navideña

- El consumo de alcohol y drogas se triplica durante las fiestas navideñas
- Las intoxicaciones etílicas aumentan un 20% en estas fechas
- Los remedios contra borracheras y resacas proliferan pero pocos tienen base científica

24/12/2009. C. DE MARTOS | C. G. LUCIO. El mundo.es

MADRID.- La cabeza te estalla, tienes el estómago del revés y la boca pastosa. Mientras intentas abrir los ojos, molesto por el martilleo del teléfono, te prometes: "No vuelvo a beber". La resaca, fiel compañera de las noches de exceso alcohólico, campa a sus anchas por tu cuerpo. "¿Fue el garrafón o las cuarenta copas que me bebí? ¿Debería comer o ayunar, tomarme un Bloody Mary o mejor una cerveza? Si me hubiera tomado un ibuprofeno antes de acostarme no estaría así". Cuando se trata de trucos contra el malestar provocado por el exceso de alcohol, nunca faltan los consejos.

Al teclear en Google resaca y remedios aparecen 33.500 páginas en las que expertos y profanos ofrecen todo tipo de curas y formas de prevenir tan incómodo estado. En inglés, el buscador ofrece más de dos millones de resultados. Desde tomar un plato de pasta antes de dormir hasta comer ojos de oveja en vinagre. Pero lo cierto, coinciden los médicos, es que la única forma de no tener resaca es no beber, o hacerlo en pequeñas cantidades, al menos.

**La única garantía para no tener resaca es no beber.** Pero en un país con amplia tradición en el culto a Baco, y en unas fechas en las que el consumo de alcohol y drogas se dispara hasta triplicarse, según las estadísticas, el llamamiento a la abstinencia parece iluso.

La española es una de las sociedades que más cantidad de alcohol y con mayor frecuencia toman. Según los datos de la Federación Española de Bebidas Espirituosas, cada año se consumen en nuestro país 62 millones de litros de destilados (1,4 litros por habitante). Si sumáramos a éste el dato del resto de alcoholes (vino, sidra, etc.), la cifra rebasaría los 100 litros per cápita –sólo en 2008 el consumo medio de cerveza se situó en 52 litros de cerveza por español–.

Cuando ingerimos alcohol, el estómago absorbe una pequeña porción (20%) y el intestino delgado el resto. Una vez en la sangre, una mínima parte se elimina sin sufrir alteraciones a través de la orina y de los pulmones –por eso los controles de alcoholemia se hacen así– y el resto deberá ser metabolizado en el hígado, gracias a una enzima llamada alcohol deshidrogenasa.

Pero **la capacidad de este órgano para degradar el etanol es limitada** y siempre la misma, independientemente de lo que bebamos. "Entre siete y 10 gramos a la hora, el equivalente a una caña de cerveza", indica Gabriel Rubio, coordinador del Programa de Alcoholismo de los Servicios de Salud Mental del Distrito de Retiro en Madrid. El alcohol que no se degrada sigue circulando en la sangre. Dado que el cuerpo sólo puede

metabolizar una pequeña cantidad a la hora, es fácil que el volumen ingerido la supere, produciéndose los signos típicos de una intoxicación. Una borrachera.

Los síntomas, que empiezan por una cómoda y, muchas veces, graciosa euforia, empeoran a medida que la concentración de alcohol en sangre aumenta. "Mucha gente cree que es una sustancia excitatoria pero en realidad es un **depresor del sistema nervioso central**", explica a ELMUNDO.es Antoni Gual, de la Unidad de Alcoholología del Hospital Clínic de Barcelona. "En pequeñas dosis, provoca desinhibición porque disminuye la capacidad de autocontrol. Los cambios en el comportamiento son resultado de su acción depresora", añade.

De ser una persona con confianza en una misma a la que el copazo de turno le hace perder todo tipo de vergüenza, se pasa fácilmente al balbuceo, la dificultad para mantener el equilibrio, la visión borrosa... En los peores casos, cuando la concentración de alcohol en sangre supera los dos gramos por litro, las intoxicaciones acaban en el hospital con el sujeto confuso, aletargado o, llegados al extremo, en coma etílico.

## **Metabolismo estándar**

La mayor parte de la gente es consciente de sus límites y llegado el punto crítico deciden volver a casa a dormirla. Otros, reacios a abandonar la fiesta, prueban antes con algún remedio popular. Pero **"ni vomitar ni tomar café o drogas como la cocaína hacen desaparecer la intoxicación"**, señala Rubio, "aunque algunos contrarrestan ciertos síntomas". Ni la famosa inyección de B12, que "sólo es útil en alcohólicos crónicos o personas con déficit de vitamina B".

Si la noche fue de excesos, la mañana será de 'gueule de bois', que dicen los franceses, 'hangover', para los anglosajones, o 'goma', término empleado en Latinoamérica para definir la resaca.

La mayor parte del alcohol –alrededor del 90%– se transforma en acetaldehído, una sustancia altamente tóxica que es degradada a su vez en acetato. Aquí reside la clave de por qué las mujeres se emborrachan antes que los hombres, indica Gual, porque "tienen menor cantidad en el estómago de la enzima que destruye el alcohol y pasa más volumen de etanol a su sangre". La distribución del agua y de la grasa corporal también favorece la cogorza femenina.

Con metabolismo rápido o lento, **tanto el etanol como el acetaldehído son responsables de los síntomas de la melopea y del malestar posterior**. Sus efectos incluyen vasodilatación, que explica el aumento de la temperatura cutánea y el enrojecimiento de la piel de la cara, incremento de la frecuencia cardiaca y respiratoria, sequedad de la mucosa bucal, náuseas, dolor de cabeza... Al día siguiente, aparecen además otros síntomas: hipersensibilidad a la luz y al sonido, fatiga, falta de apetito, problemas de concentración, cansancio...

Muchos echan la culpa del día después al garrafón pero lo cierto es que "el abuso de la bebida, sea cual sea la marca, provoca consecuencias a la mañana siguiente", señala Paloma Casado, vicepresidenta de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria. "Lo que ocurre es que **muchas veces uno no recuerda lo mucho que bebió la noche anterior y echa la culpa al garrafón**", añade.

La excusa tiene parte de verdad y parte de mito. Lo cierto es que todas las bebidas alcohólicas que se comercializan de manera legal en España tienen que pasar unos controles que garantizan que el producto sea apto para el consumo. Sin embargo, su calidad, como en todos los productos, puede variar mucho en función de su proceso de producción. "Algunas llevan grandes cantidades de azúcar para imitar un determinado sabor. Ese exceso sí puede explicar que a la mañana siguiente se tengan más molestias gástricas que con otros alcoholes", reconoce Casado. Además, mezclarlas con bebidas carbonatadas favorece su absorción.

## **Aliviar la resaca**

Pero las dimensiones de una resaca dependen sencillamente de cuánto y cómo se haya bebido. "Se trata de un pequeño síndrome de abstinencia", señala Rubio. "Durante una intoxicación etílica, el cuerpo pone en marcha una serie de mecanismos para adaptarse a la presencia del alcohol. Cuando éste desaparece [al día siguiente], estas respuestas fisiológicas son las que producen algunos de los síntomas", añade este experto. Por eso, señala cauto, "ingerir una pequeña cantidad de alcohol acompañada de mucha agua puede mitigar algunos síntomas de esa abstinencia". Sin embargo, Antoni Gual se muestra en desacuerdo con este remedio y sostiene que esto no se debe hacer "bajo ningún concepto". Para prevenirla, recomienda Gual, "lo mejor es beber con moderación y despacio". Además, hay otras variables que pueden empeorar los síntomas a la mañana siguiente: beber con el estómago vacío, aumentar la actividad física (bailar, por ejemplo) y estar deshidratado.

Este último es "el factor determinante", señala este especialista catalán. De hecho, el dolor de cabeza y otros signos, como los calambres musculares, se deben a la falta de agua en el organismo. El etanol, entre otros efectos, inhibe la acción de la vasopresina. La función de esta hormona es que los riñones ahorren agua aumentando la concentración de la orina. En su ausencia, el cuerpo excreta un 10% más de lo habitual. **Uno de los tejidos que más acusa esta deshidratación son las meninges –tres finas capas que recubren el cerebro–, de ahí el dolor de cabeza.**

Intercalar vasos de agua entre las copas de alcohol es uno de los trucos que ayuda a evitar esta situación. Pero las decenas de ellos que circulan de boca en boca o a través de las páginas de internet son, en su mayoría, falsos. Algunos de los más populares, como tomar antiinflamatorios (ibuprofeno, aspirina) no tienen una base científica y sirven sólo para aliviar ciertos síntomas. Otros se han desmontado. Como comer antes de acostarse, que sólo retrasa la absorción del alcohol en el estómago y, por tanto, prolongar el malestar. O un café, que tal y como han demostrado científicos de la Universidad de Temple (Filadelfia, EEUU) sólo hace que nuestro cuerpo no se dé cuenta de que aún está borracho. Ni mejora la embriaguez ni evita la resaca.

Entonces, ¿qué podemos hacer? **"Si se ha bebido mucho, estamos deshidratados así que lo más importante es beber líquido"**, subraya Gabriel Rubio. "Además, se puede hacer un tratamiento sintomático y tomar un analgésico para el dolor de cabeza, etc.". Dormir mucho, hacer ejercicio y comer al día siguiente también puede ser útil.