



Para muchas personas, una noche de alcohol puede resultar en una mañana desagradable y los temibles efectos de una resaca.

¿Qué nos dice la ciencia sobre este fenómeno?

¿Qué factores causan los síntomas característicos de una resaca?

Y la pregunta que quizás sea tan antigua como la resaca misma: ¿existe algún remedio real?

¿Qué es la resaca?

La resaca se refiere a un conjunto de síntomas que ocurren como consecuencia de beber demasiado alcohol. Los síntomas característicos incluyen cansancio, debilidad, sed, dolor de cabeza, dolor muscular, náusea, dolor de estómago, vértigo, sensibilidad a la luz y al ruido, ansiedad, irritabilidad, sudor y presión arterial alta. La resaca puede variar según la persona.

¿Qué factores causan los síntomas de resaca?

Varios factores pueden contribuir a la resaca:

- » **Deshidratación leve:** el alcohol inhibe la liberación de vasopresina, una hormona producida por el cerebro que envía señales a los riñones para que retengan líquidos. Como consecuencia, el alcohol aumenta la frecuencia para orinar y la pérdida excesiva de líquidos. La deshidratación leve resultante probablemente contribuye a los síntomas de resaca como sed, cansancio y dolor de cabeza.
- » **Interrupción del sueño:** las personas pueden dormirse más rápido después de beber alcohol, pero su sueño está fragmentado y tienden a despertarse más temprano. Esto causa cansancio, así como la pérdida de productividad.
- » **Irritación gastrointestinal:** el alcohol irrita directamente el revestimiento del estómago y aumenta la liberación de ácido, lo que puede provocar náusea y malestar estomacal.
- » **Inflamación:** el alcohol aumenta la inflamación en el cuerpo. La inflamación contribuye al malestar general que las personas sienten cuando están enfermas, así que también puede contribuir a los síntomas de la resaca.



Otras sustancias que contribuyen a los síntomas de la resaca

El alcohol es el principal culpable de la resaca, pero otros componentes de las bebidas alcohólicas pueden contribuir a los síntomas de la resaca o empeorarla.

- » Los congéneres son compuestos, más allá del alcohol etílico, que se generan durante la fermentación. Estas sustancias contribuyen al olor y al sabor de las bebidas alcohólicas. Las bebidas alcohólicas de color oscuro, como el whisky americano (bourbon), que tienden a poseer niveles más altos de congéneres que las bebidas alcohólicas claras, pueden empeorar los síntomas de resaca en algunas personas.
- » Los sulfitos son compuestos que se agregan al vino como conservantes. Las personas sensibles a los sulfitos pueden sentir dolor de cabeza tras beber vino.

- » **Exposición al acetaldehído:** el metabolismo del alcohol, principalmente por el hígado, genera el compuesto acetaldehído, un subproducto tóxico y de corta duración que contribuye a la inflamación del hígado, páncreas, cerebro, tracto gastrointestinal y otros órganos.
- » **Mini abstinencia:** al beber, las personas se pueden sentir más tranquilas, más relajadas e incluso eufóricas, pero el cerebro se adapta rápidamente a esos efectos positivos ya que trata de mantener un equilibrio. Como consecuencia, cuando desaparece el mareo, las personas pueden sentirse más inquietas y ansiosas que antes de beber.

Como las personas son tan diferentes, es difícil prever cuántos tragos pueden causar una resaca. Cada vez que una persona bebe hasta intoxicarse, existe la posibilidad de tener una resaca al día siguiente.

¿Cuándo se llega al punto máximo de la resaca y cuánto dura?

Los síntomas de la resaca alcanzan su punto máximo cuando la concentración de alcohol en la sangre vuelve a ser de aproximadamente cero. Los síntomas pueden durar 24 horas o más.

¿Las resacas son peligrosas o solo dolorosas?

Las resacas pueden ser dolorosas y peligrosas. Durante una resaca, la atención, toma de decisiones y coordinación muscular de las personas pueden verse deterioradas. Además, la capacidad para realizar tareas importantes, como conducir, operar maquinaria o cuidar a otras personas, puede verse afectada de manera negativa.

¿Existe algún remedio para la resaca?

Aunque se mencionan muchos remedios para aliviar la resaca en la Web y las redes sociales, ninguno ha demostrado ser científicamente efectivo. No existe ninguna poción mágica para combatir la resaca, y solo el tiempo puede ayudar. 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. No existe manera de acelerar la recuperación del cerebro después del consumo de alcohol; beber café, darse una ducha o beber una bebida alcohólica la mañana siguiente no curarán la resaca.

Algunas personas toman analgésicos de venta sin receta (por lo general acetaminofén) antes de acostarse con el fin de minimizar la resaca. Es importante saber que la combinación de alcohol y acetaminofén puede ser tóxica para el hígado.

Al igual que el alcohol, determinados analgésicos de venta sin receta, como la aspirina y el ibuprofeno, pueden aumentar la liberación de ácido e irritar el revestimiento del estómago. Se debe actuar con cuidado al consumir estos medicamentos antes o después de beber alcohol.

Mitos comunes sobre la resaca

Mito: determinadas acciones, como beber café o ducharse, pueden evitar o curar la resaca.

Realidad: la única manera de evitar una resaca por completo es no beber alcohol o consumir una cantidad mínima. No existe ninguna cura para la resaca, solo el tiempo.

Mito: el orden de las bebidas afecta a la resaca, tal como reza el dicho popular: "Cerveza antes del vino y estarás bien".

Realidad: en general, cuanto más alcohol bebe una persona, peor será la resaca.

Esto ocurre independientemente de si la persona bebe cerveza, vino, bebidas alcohólicas destiladas o una combinación de estos.

Mito: beber un trago de alcohol en la mañana después de una noche de alcohol ayudará a evitar la resaca, una práctica conocida coloquialmente como "beber una copita para que se pase la resaca".

Realidad: aunque esto podría minimizar algunos síntomas temporalmente, puede contribuir y prolongar el malestar general y otros síntomas de la resaca.

Algunas personas, a fin de aliviar los síntomas de la resaca, recurren a bebidas deportivas ricas en electrolitos u otros productos, o incluso a tratamientos intravenosos, en un intento por recuperar los electrolitos perdidos a causa del aumento en la frecuencia de orinar y la pérdida de líquidos al consumir alcohol. Las investigaciones no han descubierto ninguna correlación 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. En la mayoría de las personas, el cuerpo recupera rápidamente el equilibrio de electrolitos una vez que desaparecen los efectos del alcohol.

Al final, el único remedio infalible para la resaca es **evitarla bien sea consumiendo alcohol en moderación o eligiendo no beber en absoluto.**

Para obtener más información, visite: <https://www.niaaa.nih.gov>



NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

Actualizado en abril de 2021