



Festejo responsable

Llegan las fiestas, las celebraciones, las risas, los brindis y... Tal vez, el malestar al día siguiente. ¿Sabés cómo evitarlo?

La reconocida (e incómoda) *resaca*, es el efecto a corto plazo más común, luego del consumo de alcohol. Entre sus síntomas más frecuentes, encontramos: dolor de cabeza, náuseas, sequedad en la boca y cansancio. Todos reconocemos los síntomas. ¿Y la solución?

Una de las principales causas del malestar al día siguiente es la **deshidratación**. Así de simple: una vez que el alcohol ingresa en el torrente sanguíneo, *viaja* a través del organismo y afecta, en primera instancia, todas las células que contenga agua (que son la mayoría de ellas). El hígado libera una enzima (ADH) que permite *descomponer* el alcohol a una velocidad aproximada de **una unidad por hora** (ver [calculadora](#)) y, este proceso **no se puede acelerar**...

Entonces: las moléculas de alcohol “buscan” las células que contengan agua y, además, el alcohol inhibe la *vasopresina*, hormona que regula la retención de agua en el riñón, lo que provoca la eliminación de líquido, la deshidratación y el consecuente malestar. Así que... en estas fiestas, antes, durante y después de tu brindis, **acordate de beber suficiente agua** (y de ingerir alimentos)¹.

Ahora así, ¡Felices fiestas para todos!

(no se pierdan los mitos, a continuación)

¹ Tengamos en cuenta que el estado general de salud (físico y psíquico) así como el consumo de medicamentos, la talla y el sexo son factores que también influyen en el consumo de alcohol. Fuente: <https://www.drinkiq.com>



Buenos Aires Ciudad



DESDE
ADENTRO

ACABAR CON LOS MITOS

Mitos habituales acerca de la bebida

ES UN
X
MITO

Si como mucha comida grasienta, puedo beber más

Esto únicamente ralentiza la rapidez de absorción del alcohol, no la cantidad absorbida.



Si bebo mucho café, estaré sobrio más rápido.

Te sentirás más despierto, pero el alcohol seguirá en tu organismo.

ES UN
X
MITO

ES UN
X
MITO

Si mezclo el alcohol con una bebida energética, puedo continuar bebiendo más tiempo

Al igual que beber café, beber una bebida energética puede hacerte sentir más despierto, pero no cambia los efectos del alcohol en tu organismo.



Mi medicación no me afecta demasiado, por lo tanto puedo beber lo que desee.

La bebida puede exagerar o anular los efectos de cierta medicación.

ES UN
X
MITO

ES UN
X
MITO

Beber mientras se consumen drogas ilegales me coloca aún más

Mezclar alcohol con drogas puede provocar efectos impredecibles y es extremadamente peligroso.



Puedo beber cuanto desee porque puedo dormir para recuperarme.

Se requiere aproximadamente 1 hora para que el organismo elimine 1 unidad dealcohol, por lo tanto el alcohol puede continuar en tu organismo cuando te despiertes.

ES UN
X
MITO

ES UN
X
MITO

El alcohol potencia mi rendimiento sexual

Puede hacer que te sientas más seguro de ti mismo
Pero realmente disminuye la capacidad sexual.



Buenos Aires Ciudad



DESDE
ADENTRO