



Malestar estomacal y resaca: cómo sacarse de encima a estos “invitados de piedra” del Año Nuevo

Si se extremó en los festejos y el cuerpo le está pasando la cuenta, expertas en nutrición aconsejan guardar –obviamente– las bebidas alcohólicas y hacer un régimen para la recuperación sobre la base de hidratación mediante agua, consomé o bebidas con electrolitos, además de porciones pequeñas de alimentos, preferiblemente frutas y verduras, ricos en vitaminas y minerales.

¡Feliz Año Nuevo!, se escuchó decir desde las primeras horas de este 2024. Pero para muchos el primer día del calendario fue bien sufrido porque la resaca no perdona cuando las celebraciones mezclan la alegría con un cóctel de comidas y bebidas –especialmente alcohólicas– en exceso. Y los efectos pueden durar varios días, ya sea que esté trabajando o iniciando las merecidas vacaciones.

¿Qué hacer para curar la resaca y molestias estomacales tras el Año Nuevo?

Evelyn Sánchez, académica de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas (UDLA), contextualiza con que “las celebraciones de fin de año están asociadas a compartir en familia en torno a la mesa, por lo que generalmente el resultado del fin de año se traduce en algunas ocasiones en malestar asociado a comidas abundantes, nutrientes en exceso o por la ingesta en horarios fuera de los habituales. Para disfrutar con tranquilidad y evitar estas complicaciones indeseadas como dolor abdominal, gastroenteritis, reflujo, pirosis, etc. se debe considerar tomar previsiones y planificar el menú y porciones que permitan cele-

brar y disfrutar en familia. Considerar la inocuidad de los alimentos preparados, evitar porciones excesivas por tiempo de comida e hidratarse, son estrategias que podrían contribuir a evitar molestias inesperadas”.

Gloria Peña, nutricionista y académica de la Universidad Central (UCEN), también apunta a prevenir antes que curar y por ello aconseja que “para evitar la resaca, primero hay que evitar el consumo exagerado de alcohol y para evitar molestias comer al menos dos horas antes de acostarse a dormir, en cantidades moderadas seleccionando alimentos con poca grasa y no muy condimentados”.

Advierte que “algo que debe considerarse, es el hecho de los beneficios de alimentarse antes de beber alcohol y, si finalmente decide ingerir bebidas alcohólicas, seleccionar las de menor grado alcohólico y en cantidades moderadas, que es fundamental”.

Ahora bien, los festejos ya son historia, pero “si las molestias no pudieron ser evitadas, es importan-

te considerar mantener un adecuado estado de hidratación, idealmente a través del agua e ingerir posteriormente, porciones pequeñas de alimentos de fácil digestión, para dar un respiro al sistema digestivo. Destacar que la menor medida frente a la resaca es evitar la ingesta de alcohol o, de no ser posible, beber menos o más lento e idealmente sin el estómago vacío”.

Cuestión de tiempo

Con los efectos sobre el cuerpo es habitual preguntarse cuánto tiempo durarán. La experta de la UCEN indica que “aproximadamente 24 horas, pero depende de la transgresión alimentaria realizada, es decir, de la cantidad y tipo de bebida alcohólica ingerida, sumado a la cantidad y combinación de las preparaciones consumidas. Otros factores que influyen son la edad, la composición corporal, el estado de salud, por mencionar algunas”.

Por su parte, la académica de la UDLA, plantea que “generalmen-

te los malestares estomacales asociados a ingestas excesivas durante las fiestas de fin de año deberían revertirse en un plazo menor a 48 horas. De persistir, sería necesario averiguar las causas subyacentes ya que podría existir alguna condición o patología de base. Referente a la resaca, esta debería ceder entre 12 a 24 horas”. Para sortear con el mínimo de molestias, Evelyn Sánchez, aconseja “mantener una adecuada salud gastrointestinal, a través de alimentación saludable, ingesta de nutrientes relevantes como fibra y agua, pre y probióticos podrían contribuir a la prevención de molestias relacionadas con el consumo excesivo o inadecuado de alimentos. Evitar porciones abundantes, alimentos muy condimentados o altos en grasas y azúcares también son una buena estrategia para contribuir a restituir el funcionamiento intestinal”. Mientras que Gloria Peña invita “básicamente descansar y evitar tomar analgésicos tipo paracetamol, ya que este compuesto combinado con el alcohol podría producir algún tipo de daño hepático. Algunos antiinflamatorios podrían alterar aún más la mucosa gástrica. Los antiácidos podrían ser una buena opción en caso de tener náuseas y otros síntomas molestos. También es importante mantenerse hidratado, pero no volver a consumir bebidas alcohólicas”.

Importantes aliados

La experta de la UDLA señala que “si la ingesta de alcohol fue excesiva durante la celebración de las fiestas, es importante además de tomar las medidas necesarias para evitar que esto no se vuelva algo recurrente, el rehidratar y reponer electrolitos que pudieron verse afectados. Para esto, descansar y beber agua abundante es una excelente alternativa. También, incorporar alimentos frescos como verduras y frutas, ya que uno de sus componentes mayoritarios es el agua y micronutrientes como vitaminas y minerales”.

Precisa la académica de la UCEN en que “hay poca evidencia científica respecto a qué alimentos o preparaciones ayudan, en general, se recomiendan consomés y bebidas con alto contenido de electrolitos (bebidas para deportistas) que ayudan a reponer la pérdida de potasio debido a la ingesta excesiva de alcohol. Evitar frituras, condimentos y alimentos meteorizantes, es decir, aquellos que a la persona le producen gases”.