

Deshidratación por consumo de bebidas alcohólicas

AUTOR

Hbiol. Arturo Cristián Frías

Verificador o Dictaminador Especializado "D"

El consumo de bebidas alcohólicas es una conducta habitual en la mayoría de las personas. Todos los que hayan abusado en su consumo han experimentado malestares que comúnmente llamamos "cruda" o "resaca", pero ¿qué es y por qué sucede esto? Simplemente tu organismo está reaccionando a la presencia de varias sustancias contenidas en las bebidas, principalmente al alcohol.

El término médico para designar a la cruda es *veisalgia*, la cual se caracteriza, entre otros síntomas, por presentar sed excesiva, dolor de cabeza, vómito y mareos, dolores gástricos y fatiga; la mayoría de los cuales están asociados a un estado de deshidratación generalizado del organismo.

Uno pensaría "¿Cómo es posible que esté deshidratado si lo que consumí es un líquido?" Trataremos de explicarlo de una manera que resulte sencilla: En condiciones normales, en nuestro hipotálamo hay una producción regular de una hormona llamada arginina vasopresina (AVP), o argipresina, a esta hormona se le conoce coloquialmente como la hormona antidiurética (HAD), debido a que, entre otras funciones, es la responsable de mantener el equilibrio de los líquidos corporales. Cuando se libera en el organismo la HAD, el riñón funciona reabsorbiendo agua de la orina, sin embargo, cuando se ingiere alcohol, éste bloquea la producción de la HAD y el riñón comienza a eliminar más agua de la necesaria.

En otras palabras, el alcohol es una sustancia diurética, ya que incrementa la producción de orina. Se estima que por cada 50 gramos de alcohol en 250 mililitros de agua, el cuerpo elimina el doble o hasta el triple de agua en forma de orina, es decir, eliminamos más líquido que el que estamos ingiriendo.

Aunado a lo anterior, la ingesta de bebidas alcohólicas estimula la síntesis de jugo gástrico, provocando inflamación (gastritis). Adicionalmente, la secreción pancreática y la actividad intestinal aumentan, lo que provoca dolor abdominal, náuseas y vómitos, agravando la pérdida de líquidos.

El organismo necesita agua para funcionar adecuadamente, por lo que la buscará en cualquier sitio, incluyendo la que está presente en los órganos y tejidos del propio cuerpo, causando un estado generalizado de deshidratación. Si las meninges -membranas que recubren el cerebro- pierden agua, se origina el característico dolor de cabeza que nos acompaña durante la resaca.

Además, el consumo inmoderado de bebidas alcohólicas está asociado a diversos efectos fisiológicos, entre los que se pueden destacar:

- **Hipoglucemia y acidosis:** El metabolismo del alcohol consume grandes cantidades de ciertas sustancias utilizadas por varias enzimas; su ausencia provoca acumulación de ácido láctico y disminución de la producción de glucosa, causando debilidad muscular.
- **Síntesis de ácidos grasos:** El metabolismo del alcohol produce incremento en los niveles de glicerofosfatos y de otras sustancias, lo cual conlleva a la síntesis de más ácidos grasos. A la larga, las personas alcohólicas desarrollan hígado graso.
- **Efectos tóxicos del acetaldehído:** Durante el metabolismo del alcohol, se genera acetaldehído, el cual provoca la degradación de la vitamina B6, causando temblores en extremidades. El acetaldehído puede dañar el ADN, además de generar sustancias oxidantes, que podrían aumentar el riesgo de padecer cáncer.
- **Alteraciones del sueño y del ritmo circadiano:** La alteración de la glándula pituitaria también provoca la alteración del ritmo circadiano, provocando que la resaca a veces parezca un *jet lag*.
- **Efectos cognitivos:** La evidencia indica que la resaca provoca cambios en los parámetros del sistema inmune, generando un incremento de las citoquinas IL-10, IL-12 y el interferón gamma (IFN-γ). Estas sustancias podrían ser responsables de los efectos cognitivos del consumo de alcohol, como las lagunas en la memoria y los cambios de humor.

Todo con medida...

El concepto importante a tener en cuenta es evitar el exceso. Se sabe que consumir alcohol con moderación puede ofrecer beneficios a la salud, por ejemplo, se ha demostrado que el consumo regular en pequeñas cantidades, reduce el riesgo de padecer un ataque cardíaco.

Asimismo, beber con moderación reduce el desarrollo del bloqueo arterial en las piernas; también se cree que puede disminuir el riesgo de padecer degeneración macular relacionada con la edad, la cual provoca reducción de la agudeza visual y posible pérdida de la visión central. Incluso algunos estudios han vinculado el consumo de pequeñas cantidades de bebidas alcohólicas con la prevención del Alzheimer.

Ahora bien, si no pudiste evitar la resaca, ten en mente los siguientes consejos:

- Se ha recomendado el consumo de ciertos alimentos, como jugos de fruta o miel, sin embargo, no hay evidencia científica que demuestre que sirvan de paliativo. Por lo general, la recuperación de una resaca simplemente es cuestión de tiempo.
- Las soluciones electrolíticas y un caldo de pollo son buenos para reponer las sales y el potasio que se pierden por el consumo de alcohol.
- Descansa lo suficiente, incluso si te sientes bien a la mañana siguiente. Después del consumo de alcohol, los efectos duraderos de éste disminuirán tu capacidad para desempeñarte óptimamente.
- Evita tomar cualquier medicamento que contenga paracetamol, ya que puede causar daño hepático cuando se combina con alcohol.

Referencias:

1. Genomma Lab Internacional. ¿Por qué el alcohol provoca deshidratación y resaca? Disponible en <http://www.genommalab.mx/articulo/%C2%BFpor-qu%C3%A9-el-alcohol-provoca-deshidrataci%C3%B3n-y-resaca> (consultada el 1 de septiembre de 2016).
2. Hinojosa García, Aránzazu. 2014. Alcohol y adultos jóvenes: deshidratación. *Reduca* (Enfermería, Fisioterapia y Podología) Serie Trabajos de Fin de Máster. 6 (4): 30-52. Disponible en <http://www.revistareduca.es/index.php/reduca-enfermeria/article/viewFile/1743/1744> (consultada el 1 de septiembre de 2016).
3. How I met your genes. Noches de desenfreno, mañanas de ibuprofeno: la bioquímica de la resaca. Disponible en <http://meetgenes.blogs.uv.es/noches-de-desenfreno-mananas-de-ibuprofeno-la-bioquimica-de-la-resaca/> (consultada el 1 de septiembre de 2016).

* Para consultar el resto de las referencias ingresa a <http://revistacofepris.salud.gob.mx/n/no6/bienestar.html>

Recomendaciones

Existen algunas medidas para disminuir los efectos perniciosos de la resaca:

Bebe con moderación. En general, la recomendación es no beber más de uno o dos tragos a la semana.

Procura beber lentamente y con el estómago lleno. Algunos alimentos, principalmente los grasos, interfieren con la capacidad del organismo de asimilar el alcohol.

Toma un vaso de agua entre los tragos que contengan alcohol. Esto ayudará a consumir menos alcohol y disminuirá la deshidratación a raíz de su consumo.

Recuerda, la manera más efectiva de prevenir una cruda es evitar por completo el consumo de alcohol.