

Euskadi

Al levantarse de la cama, un mareo está a punto de quitarle la vista y siente un repentino frío en la cabeza. Apoyándose en la pared se dirige al baño con el estómago tan revuelto que parece arder. Pero lo peor de todo, sin duda, es el zumbido en la cabeza; casi puede notar cada bombeo de su corazón en la sien. A juzgar por la resaca, la de ayer debió ser bastante grande. **Por Nekane Lauzirika**

Ernestina Preser
Farmacéutica de guardia hoy y mañana
«El cóctel
medicamentos y
alcohol es mortal»

LA ERTZAINTZA, la Dirección de Tráfico lo repiten hasta la saciedad: «si está tomando medicamento tenga cuidado con el alcohol. La mezcla produce somnolencia y puede resultar mortal», explica a DEIA Ernestina Preser, farmacéutica, que de nuevo tendrá su establecimiento abierto hoy. «Ojalá tenga tiempo de tomarme las uvas. El año pasado no pudo ser. ¿Por qué? Fue tremendo coincidieron las patologías típicas de las fechas -empachos y resacas- con el virus de la fiebre. Como este año aún no ha hecho acto de presencia en toda su virulencia confío en que el día y la noche se más tranquilo», dice sonriente Ernestina, al tiempo que reconoce como en su larga trayectoria profesional en Navidad ha sentido ganas de llorar. «Por el exceso de trabajo; si no estás aquí es difícil imaginar el trasiego de gentes buscando desesperadamente un remedio o, también, un consejo para su dolencia». ¿Anécdotas? Muchísimas. «Unas muy simpáticas, pero otras no tantas; gajes del oficio».

NOCHES ALEGRES, MAÑANAS TRISTES

DURANTE ESTAS FECHAS SE DISPARAN LAS ATENCIONES HOSPITALARIAS Y LAS URGENCIAS A DOMICILIO POR INTOXICACIONES ETÍLICAS Y EMPACHOS DIGESTIVOS



El doctor Luis Alciturri tomándose un café en la sede de Umade. **Zarrabeitia**

LOS QUE PARECEN ser inevitables excesos de las fiestas suelen pasar, aparte de la factura económica y la del sobrepeso y aumento palpable de la llamada «curva de la felicidad» más de una factura a modo de buen susto «que acaba con una llamada a los servicios de urgencias domiciliarias o acudiendo directamente a un centro hospitalario. «Las resacas y los empachos suelen traer de cabeza, durante estas fechas, a los médicos de urgencias. Son los casos más atendidos, sin contar los más agresivos como los accidentes de circulación y las lesiones sufridas por petardos», explica el doctor Luis Alciturri, director de Umade, Servicio de Urgencias a Domicilio, el servicio oficial de Urgencias del IMQ para Bilbao y la Margen Derecha.

soda varias veces al día, así como semillas de anís o manzanilla. Ingera antiácidos, antiespasmódicos y favorecedores de la motilidad intestinal. «En la mayoría de los casos no es necesario llamar a los servicios de urgencia ni acudir a los hospitales. Con adoptar las medidas oportunas: iniciar una dieta líquida, tomar manzanilla templada (la caliente es vomitiva), ingerir antiácidos... es suficiente. Los casos más graves como intoxicaciones severas precisas de atención médica e incluso según su severidad los pacientes los enviamos a los hospitales», añade el doctor Luis Alciturri.

Tabúes sobre la melopea

La regla de oro para no agarrarse una resaca es beber a un ritmo al que el organismo pueda eliminar el alcohol de forma suficiente. «Por esto es tan importante comer a la vez que se bebe, ya que de esta forma el estómago tarda hasta cuatro veces más en absorber el alcohol. «Sin embargo, conviene tener presente que en contra de lo que suele pensarse, el alcohol no facilita la digestión sino que al ser una sustancia tóxica, la dificulta».

Tampoco es cierto que beber mucha agua para orinar ayuda, porque el alcohol se elimina a una velocidad de siete gramos por hora y es imposible acelerar el ritmo. «Pasar durmiendo este tipo de recuperación es la solución idónea y que mejor ayuda a superar los efectos desagradables», añade Luis Alciturri.

Como se ve, la mejor cura es siempre la prevención. Y es que noches alegres, mañanas tristes.

La borrachera Hay tópicos erróneos, «porque un «clavo no se quita con otro clavo»»

Bebidas Otra creencia es que una cucharada de aceite reduce la absorción de alcohol

Anatomía de la resaca

Son pocos los que después de haber bebido una copa de más no se han despertado nunca sedientos, con un fuerte dolor de cabeza, miembros tambaleantes y náuseas. En plenas fiestas navideñas, examinamos cómo combate nuestro organismo contra el ataque químico del alcohol y la resaca.

La fiesta: El alcohol de las bebidas es casi siempre etanol, aunque en ocasiones también está presente el metanol, más tóxico.

El vino tinto barato, el cognac, los brandies y los whiskies contienen hasta un 2% de metanol. Otros licores como el vodka contienen una cantidad ligeramente inferior.

El campo de batalla

1. Estómago: Al ingerirse la bebida, una pequeña cantidad de alcohol pasa a través de la pared del estómago al flujo sanguíneo y llega luego al cerebro.

2. Cerebro: Los neurotransmisores -responsables de controlar los estados de ánimo- entran en acción. En este momento uno se siente bien, relajado y contento.

3. Intestino delgado: A continuación se abre la válvula pilórica. La bebida pasa del estómago al intestino delgado, donde el alcohol es absorbido mucho más rápidamente. La presencia de comida en el estómago favorece que el píloro se mantenga más tiempo cerrado.

4. Vejiga: El etanol es diurético. Actúa sobre la glándula pituitaria del cerebro y bloquea la producción de la hormona vasopresina, que hace que los riñones reabsorban el agua que en caso contrario habría ido a la vejiga. Cuando descienden los niveles de esta hormona, es preciso eliminar grandes cantidades de orina.

5. Hígado: Las enzimas descomponen las moléculas de alcohol. El etanol se convierte en ácido acetilaldehído y acético, sustancias tóxicas que provocan sensación de mareo y dolor de cabeza.

El hígado procesa una cantidad de etanol equivalente a un vaso de vino pequeño cada hora.

Metanol: Convertido en ácido formilaldehído y fórmico es el responsable de los peores síntomas de la resaca.

6. Cerebro: El encogimiento de los filamentos que unen el cerebro al cráneo, consecuencia de la pérdida de agua, provoca el dolor de cabeza.

Deshidratación: La pérdida de iones de sodio, potasio, calcio y magnesio -imprescindibles para el funcionamiento de nervios y músculos- es la responsable de síntomas como el dolor de cabeza, las náuseas y la sensación de fatiga.

Neuronas: El alcohol altera el flujo de iones por los receptores GABA (ácido gamma-aminobutírico), afectando a los sentidos y provocando el malestar del día siguiente.

Cómo compensar los atracones

1 Zumos de limón en agua tibia tres veces al día

Se recomienda tomar agua con soda varias veces al día, así como semillas de anís o manzanilla, pero tibia, no caliente.

2 Antiácidos y antiespasmódicos

Ingerir los productos que favorecedores de la motilidad intestinal

3 Cuado con las ostras y otros productos peligrosos

Hay que tener cuidado con determinados alimentos porque su consumo son de alto riesgo como las ostras

Los remedios contra la resaca

4 Ingerir alimentos suaves como el yogur

Conviene acompañarlo de un analgésico para el dolor de cabeza y el malestar general

Bebidas peligrosas

Si la persona no ha perdido la consciencia conviene que el afectado vomite para evacuar restos de alcohol.