

# Resaca: qué ocurre y qué ayuda

La resaca es el conjunto de molestias tras un consumo excesivo de alcohol. La deshidratación juega un papel importante, y la alimentación puede ayudar a sobrellevarla, aunque el mejor remedio es la prevención.

## QUÉ OCURRE



### Deshidratación

El alcohol deshidrata; es clave en la resaca.



### Malestar

Dolor de cabeza, náuseas y fatiga.



### Bajada de azúcar

Puede alterar el azúcar en sangre.



### Sin remedios mágicos

No hay cura milagrosa para la resaca.



### Prevención

Beber menos es lo único realmente eficaz.



### El cuerpo se recupera

Con tiempo, agua y descanso.

No existe un remedio milagroso para la resaca: el único método realmente eficaz es moderar o evitar el alcohol. La hidratación y una alimentación suave ayudan a sobrellevarla. El alcohol, en cualquier cantidad, no es saludable.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Cómo sobrellevarla

Estas orientaciones generales ayudan a llevar mejor la resaca, aunque lo mejor es prevenirla.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Hidrátate

Agua a lo largo del día.



### Comida suave

Alimentos fáciles de digerir.



### Fruta

Aporta agua, azúcares y vitaminas.



### Sin alcohol

Nada de 'curarla' con más alcohol.



### Descanso

El cuerpo necesita recuperarse.



### Prevención

La próxima vez, beber menos.

Esta ficha es divulgativa. El consumo de alcohol no es saludable en ninguna cantidad. Si el consumo es frecuente o difícil de controlar, es importante buscar apoyo profesional.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.