

Si ha tomado mucho alcohol, tómese una gran jarra o vaso de agua antes de irse a dormir. Esto es bueno por varias razones: le hidratará los órganos que el alcohol se ha encargado de deshidratar, ayudará a disolver los metabolitos que de él queden en su sangre y mejorará las funciones del riñón y el hígado, lo que hará que se sienta mejor a la mañana siguiente.



Falso

Tomar un antiácido no previene los efectos del alcohol ni reduce la tasa de alcoholemia. En principio, los antiácidos están indicados para regular la cantidad de ácido clorhídrico que llega al estómago y nada más.

Una o varias cucharadas de aceite con el objetivo de que el hígado enmascare el alcohol etílico es inservible a todas luces y falso que prevenga la borrachera.

Tomar un cóctel o más alcohol. (algunos hablan de gin-tonic) para evitar la resaca no tiene sentido alguno y no hará más que empeorar los síntomas.

Ingerir grandes cantidades de vitamina B para reducir los efectos del alcohol no tiene razón de ser. Este complejo vitamínico se administra en urgencias cuando el estado etílico es avanzado, pero no se ha demostrado que su ingesta de forma preventiva sea eficaz

Remedio caribeño. Si ya no se puede evitar y usted se emborrachó, existe una especie de cóctel que dicen que tiene efectos beneficiosos el día después (nosotros no damos fe de que sea así). El batido se compone de jugo de tomate, café puro (solo), 2 huevos duros y paracetamol –para el dolor de cabeza–, además de buen humor. Igual funciona...



¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!

¿PREVENIR LAS BORRACHERAS?

Por la Co-Responsabilidad Parental



**Padres y Madres
*en acción***

www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

649 116 241

**Con tu Ayuda y Colaboración
Conseguiremos como norma general
la Custodia Compartida
de nuestros hijos**

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ nº _____

Población: _____

C.P.: _____ N.I.F.: _____

e-mail.: _____

Tlf.: _____

**Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC),
abonando la cantidad de:**

● **84´00 €** Anuales ☐

● _____ € Por Donación ☐

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó

domiciliando el pago en el

Banco/Caja: _____

Calle: _____ nº: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En _____ a _____ de _____ de 20____

Firmado:

¿Se pueden prevenir las borracheras?



Verdadero

Hay que comer bien. Una buena cena –o comida– atenuará los efectos que el alcohol va a ocasionar sobre su organismo, ya que la presencia de alimentos hará que su paso hepático sea más lento.



Tomar verduras y cereales ricos en tiamina también evitarán la pérdida de esta vitamina que ocasiona el alcohol.



Beber lentamente ayuda a mitigar los efectos deletéreos del alcohol.



Se recomienda no mezclar bebidas alcohólicas antagónicas, es decir, uva con grano. O lo que es lo mismo, es preferible beber vino y coñac por un lado, y cerveza y whisky, por otro, que una bebida del primer grupo con otra del segundo. Lo ideal es beber el mismo tipo de alcohol durante toda la noche.

