

TENDENCIAS

Cómo son tus resacas a los 20, los 30 y los 40

El Ciudadano · 1 de octubre de 2015



Abrir un ojo y que la habitación de vueltas no es nada...y con los años va a peor



Ya lo dice el dicho popular: **noches de desenfreno, mañanas de ibuprofeno**. Desde las fiestas en la residencia universitaria hasta las bodas de tus amigos o una inocente cena con tu pareja. Si hay algún denominador común ese es el alcohol. Un fiel compañero en nuestras mejores noches que con el sol saca su peor parte: la resaca.

Esas mañanas en las que no sabemos coordinar nuestros movimientos, nuestra cama se convierte en una montaña rusa y las visitas al baño son un ir y venir. Pero no siempre es la misma historia, porque con los años ya no son sólo esos mareos... tu cuerpo te duele como si te hubiera pasado una apisonadora. ¿Y **cómo afrontamos esos días perdidos**? Repasamos los efectos de la resaca según nuestra edad

A los 20 años...

Te despiertas a las tres horas con la sensación de que tu habitación da vueltas y que te han partido la cabeza por la mitad. El dolor es terrible y tus ganas de quedarte invernando en la cama, infinitas. Pero sin saber cómo, **sacas fuerzas y te vas en busca de la hamburguesa más grasienta y patatas fritas para regarlas en cerveza.** Y después de ese momento *fast food* que te hace sentir tan bien, ¿qué mejor que una buena peli o la última temporada entera de tu serie favorita?...luego a dormir la siesta y volver a salir...

A los 30 años...

Te duele todo. Absolutamente todo. Las náuseas, mareos y el dolor por todas partes es lo único que te acompaña después de una noche de desenfreno. Te lamentas y te culpas, porque sabes que aquella copa de más se te fue de las manos. Pero después, ¿qué? Nada mejor que ponerte un sombrero, unas gafas de sol a lo estrella de Hollywood y salir en busca del zumo detox con el que (intentar) depurar tanto alcohol en tus venas. Pero como no es suficiente, y no te quieres quedar en la cama intentas hacer ejercicio, pero el mareo te gana la partida y acabas en el sofá pidiendo comida tailandesa o china. Esa será la traca final de un fin de semana de resacón.

A los 40 años...

“Ya no vuelvo a beber. Ya no vuelvo a beber”. Es la frase que te repites una y otra vez cuando te miras al espejo después de una noche de desenfreno. Te sientes como si un autobús te hubiera arrastrado calle abajo y te preguntas por qué tuviste que proponer esa última copa...Pero como el mal ya está hecho, qué mejor que salir con tu pareja a disfrutar de una comida en un restaurant italiano o árabe o hasta chino para acabar pidiendo comida grasienta o muy contundente pero que por la presentación parece más saludable. Y después volver a tu casa a dormir hasta el día siguiente y no volver a salir hasta el próximo mes o por lo menos 15 días...

Fuente: [WH](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)