



¿Dejar de beber durante 31 días tiene realmente algún beneficio para la salud?

Enero es el mes de los propósitos por excelencia: dejar de fumar, hacer más ejercicio, leer más, ahorrar, utilizar menos el móvil, ser más optimista o dejar de beber. Todos son importantes, especialmente este último, porque el consumo de alcohol tiene efectos nocivos sobre nuestra salud y se considera un factor causal en más de doscientas enfermedades, traumatismos y otros trastornos de la salud, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Con esa convicción nació hace una década Dry January (enero seco), una campaña promovida por la organización británica Alcohol Change UK, en la que los participantes renuncian al alcohol durante el mes. "31 días sin alcohol, un descanso y un reset total para el



cuerpo y la mente. Duerma mejor y tenga más energía, mejore su salud mental y concentración, luzca fabuloso y obtenga una piel más brillante, ahorre dinero y sienta una increíble sensación de logro", apunta este colectivo en su página web.

Esta organización recuerda que una reciente investigación (2019) de la Universidad de Sussex muestra que participar en Dry January hace que las personas recuperen el control de su bebida, tengan más energía, mejoran la piel y pierdan peso. Entre otros datos, el estudio reveló que el 93% de los participantes tenía una sensación de logro; el 88% ahorró dinero; el 70% había mejorado su salud en general; el 71% durmió mejor; y el 67% tenía más energía. El estudio se llevó a cabo con

Psico-dato: Una buena estrategia es aprovechar la motivación de comienzos de años para experimentar los beneficios de no beber alcohol.

¿Eres un bebedor social? Un estudio muestra los serios peligros de tomar alcohol "sólo" los fines de semana

Es un caso habitual. Lo haces perfecto de lunes a viernes sin consumir alcohol y manteniendo hábitos saludables. Llega el fin de semana y la situación cambia por completo. Se empieza con una cena, con sus cervezas, la copita de vino y después los combinados o cubatas. Al fin y al cabo, sólo hemos bebido un día a la semana por lo que la percepción es que el consumo general es moderado. Sin embargo, Rudolf Moos, profesor emérito de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford, ha señalado en un

estudio que el patrón de consumo influye de forma decisiva en nuestra salud. El



autor establece ese atracón en tomar cinco o más copas seguidas en un corto

periodo de tiempo.

Considera que las personas que realizan esto son cinco veces más propensas a "hacerse daño, tener problemas emocionales o psicológicos a causa del alcohol, tener que consumir más alcohol para conseguir el mismo efecto y experimentar los efectos del alcohol en el trabajo, la escuela o el cuidado de los niños". Y el coautor del estudio, Charles Holahan, cree que hay mayor riesgo en beber siete copas un sábado, que en tomarse una cada día de la semana, cuando en reali-

Psico-dato: La conexión emocional es tanto o más importante que la conexión física, recuerda que en las relaciones sana se crece juntos, preocúpate de comunicarte emocional con tu pareja.



Te esperamos en nuestro sitio

www.psicologosencasa.com

