

07 DE DICIEMBRE DE 2023

Por la Dra. Nicole Stelter, PhD, LMFT y directora de salud conductual de Blue Shield of California

Dra. Nicole Stelter

Las fiestas pueden ser una época del año emocionante y alegre, llena de reuniones, familiares y amigos. Para bien o para mal, muchas de estas reuniones vienen con el invitación a disfrutar de unas copas navideñas. Una cuarta parte de los 49 mil millones de dólares al año

Las ganancias de la industria de las bebidas espirituosas se producen entre el Día de Acción de Gracias y el Nuevo Día.

Año, según el Distilled Spirits Council de Estados Unidos.

Muchos consideran que esta época del año es un desafío adicional y queremos hacer lo que es posible para mantenernos en el camino correcto y brindar apoyo a otros cuando sea necesario. Si usted está en recuperación o conoce a alguien en recuperación en esta temporada navideña, cumpla con sus mejores prácticas de cuidado personal y pregunte a quienes lo rodean cómo podrían necesitar apoyo adicional. Y para aquellos que todavía incluyen el alcohol en sus celebraciones navideñas, Aquí hay algunas cosas básicas pero importantes a considerar sobre nuestro propio comportamiento con alcohol para garantizar que la temporada navideña sea feliz.



5 consejos para gestionar el consumo de alcohol durante las fiestas

Si está intentando lograr un equilibrio con el consumo de alcohol durante la temporada navideña, aquí tiene algunos consejos a considerar:

1. Planifique con anticipación y establezca un límite de fiesta (o bebida)

Comprometerse demasiado con las fiestas y otras actividades festivas es una trampa en la que es fácil caer si intentamos hacer todo y complacer a todos. Esto no es realista y habrá ocasiones en las que deberías decir “no,” especialmente si quieres limitar tu consumo y desconfías de ciertos eventos o personas que te alientan a beber en exceso. Considere establecer un límite de bebida para usted y asegúrese de rotarlo en un agua o bebida no alcohólica después de cada bebida alcohólica para evitar sobrepasar ese límite.

2. Encuentra un compañero de fiestas

Crea un “sistema de amigos” durante las fiestas con alguien en quien confíes. Si quieres configurar límites en torno al consumo de alcohol antes de las fiestas o necesitan apoyo antes de un día estresante con la familia, tener una pareja (es decir, cónyuge, hermano, amigo, compañero de trabajo) con quien hablar las cosas antes de dedicar tiempo y establecer límites saludables puede ser clave.

3. Sea consciente de su ingesta general de alimentos y bebidas.

Ya sea que viajemos o asistamos a reuniones sociales, cómo, qué y cuándo bebemos y comemos cambia durante el tiempo las fiestas. Puede saltarse una comida porque tiene prisa y luego beber más tarde en el día durante una fiesta. Esto puede hacer que los efectos del alcohol sean más pronunciados. Algunos también pueden beber más alcohol y al mismo tiempo aumenta la cantidad de dulces y otros alimentos festivos poco saludables, que pueden poner un freno a su sueño y otras rutinas de cuidado personal. Trate de mantener su salud durante las fiestas siendo consciente de lo que consume, incluyendo alcohol y comida.

4. Duplicar el cuidado personal

La gente suele pensar que unas cuantas copas les ayudarán a relajarse o que más vino les ayudará a dormir, pero el alcohol tiene un efecto rebote que en realidad puede hacer que uno se sienta peor y que su sueño sea

peor, no mejor. Si se siente abrumado por demasiadas actividades próximas o ansioso por socializar, en lugar de recurrir al alcohol, duplique su cuidado personal. Cualquier cosa que le ayude a sentirse sano y equilibrado, mantenga esas actividades durante las fiestas y haga todo lo posible para no perderse aquello que le ayude a cuidar de usted.

5. Prepárese para cuando otros beban en exceso

¿Te preocupa cuánto podría beber tu cónyuge durante las fiestas? ¿Te preocupa que tus padres se excedan y saquen a relucir un tema delicado que no quieres discutir? Verifique sus expectativas de cara en estas fiestas y practique cómo abordar la situación estresante con anticipación. Practique cómo navegar sus emociones mediante un “ensayo cognitivo” (por ejemplo, pensar en cómo te sentirás y cómo quieres responder) para tener un plan y sentirse preparado. De esta manera, en lugar de agotarte en tiempo real si alguien bebe demasiado, habrás practicado cómo manejarlo y te sentirás mejor posicionado para afrontar la situación con facilidad.