GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Beneficios de dejar de beber alcohol

Actualidad Empresarial | 10/02/2022 | 00:00

La adicción al alcohol es una problemática global que requiere atención especializada y el fuerte deseo de dejarla. Un buen propulsor para dejar la bebida es conocer los beneficios de dejar de beber alcohol.

Luis Miguel Real es un reconocido psicólogo especialista en adicciones y en trastornos de ansiedad. Este ofrece terapias online para la ansiedad, para dejar el tabaco, para dejar la marihuana y para dejar el alcohol.

¿Cuáles son los beneficios físicos y psicológicos de estar sobrio?

El recobro de la lucidez mental es la piedra angular que se produce al dejar de beber alcohol. El fortalecimiento del sistema inmune es otro punto favorable, el cual ocurre debido a que el alcohol minimiza la respuesta inmunológica a diversas afecciones, siendo más propenso a tener enfermedades o malestares de diversa índole.

En este sentido, el hígado y el estómago son los órganos más sensibles, así que practicar la abstinencia mejora su funcionamiento. Si se desea tener una mejor piel, dejar de beber alcohol se convierte en una gran opción, puesto que al hacerlo se mantiene la hidratación y el buen aspecto de esta.

La calidad del sueño también se ve favorecida, ya que este se vuelve más reconfortante y reparador, a la vez que disminuye la probabilidad de sufrir insomnio. También ocurre un restablecimiento y satisfacción del estado emocional, mejorando el humor, el carácter, la actitud y el temperamento, en general. De hecho, la actitud es más centrada cuando no hay alcohol de por medio y se propicia una disposición de regocijo y seguridad.

Se ha comprobado que dejar de beber alcohol previene algunos tipos de cáncer, cómo cáncer de cabeza, cáncer de cuello, cáncer de esófago y cáncer de boca, según el Instituto Nacional del Cáncer de los Estados Unidos. De igual forma, se ha demostrado que dejar de ingerir bebidas alcohólicas ayuda a perder peso y, por ende, adelgazar. Asimismo, evita la cirrosis, demencia, deshidratación, neuropatías, resacas, arritmias cardíacas y afectación en el páncreas.

La recuperación y mejora de relaciones sociales estables es otro elemento esencial que se produce con la abstinencia, gracias a ello la persona es más conocedora de sus actos y reflexiona en torno a la realidad de una forma más honesta y analítica. La adicción es un problema de ansiedad que puede ser tratado mediante la psicología.

Asesoría profesional para dejar de beber alcohol

Luis Miguel Real ofrece terapias online revolucionarias con resultados visibles, concretos y notables. Su lema es “psicología práctica, de la que funciona” y su pretensión es tratar la ansiedad de forma profesional, enfocándose en cada persona con un cuidado profundo y al detalle.

El psicólogo experto puede ser contactado a través de su página web y de su correo electrónico. Se puede reservar una cita y recibir toda la ayuda necesaria de la mano de un profesional especializado en el tema.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/166577-beneficios-de-dejar-de-beber-alcohol.htm