Las celebraciones de fiestas patrias son sinónimo de alegría, unión y tradiciones que fortalecen los vínculos sociales. Sin embargo, en medio de la música, los juegos y la comida típica, también suele aumentar el consumo de alcohol, un hábito que puede tener consecuencias que van más allá de lo físico, impactando directamente en el bienestar emocional.

La psicóloga Teresa Valle, profesional de Grupo Cetep, advierte que “el alcohol es un depresor del sistema nervioso central y, aunque en un primer momento puede generar desinhibición o sensación de euforia, a largo plazo intensifica emociones negativas, lo que puede potenciar cuadros de ansiedad o depresión”.

Anuncio Patrocinado

PERMISO
CIRCULACIÓN
Segunda cuota
Paga en línea:
www.muninogales.cl
📢 Recuerda que hasta el 30 de agosto tienes plazo para pagar la segunda cuota de tu permiso de circulación 2025.
Te informamos de los horarios de atención en la Unidad de Tránsito. (Interior Edificio Municipal)
📅 Martes 26 al viernes 29 de Agosto:
🕘09:00 - 13:30 horas.
📅 Sábado 30 de Agosto: 🕘09:00 - 13:30 horas.
También puedes realizar el trámite en www.muninogales.cl
Nogales
MUNICIPALIDAD

El llamado de los especialistas es a tomar conciencia de que la llamada “resaca” no es solo corporal, sino también emocional. Tras las celebraciones, muchas personas experimentan fatiga, apatía o una tristeza que puede prolongarse en los días posteriores. Este fenómeno, conocido como depresión post-fiestas, se asocia tanto a la baja de neurotransmisores como la dopamina, que se activa con la interacción social y el disfrute, como al impacto del alcohol en el organismo.

Recomendaciones para cuidar el bienestar emocional durante las celebraciones

Los expertos destacan la importancia de adoptar medidas preventivas y de autocuidado que permitan disfrutar sin comprometer la salud mental:

- Poner límites claros al consumo de alcohol: recordar que la moderación es clave para evitar repercusiones negativas en el ánimo y en el cuerpo.

- Favorecer el descanso: dormir lo suficiente durante y después de las celebraciones ayuda a estabilizar el estado de ánimo.

- Escuchar el propio cuerpo y emociones: reconocer señales de tristeza, ansiedad o agotamiento permite buscar apoyo a tiempo.

- Hidratarse y alimentarse adecuadamente: estas acciones no solo ayudan a mitigar los efectos físicos del alcohol, sino que también inciden en una mejor regulación emocional.

Teresa Valle enfatiza que, si la sensación de vacío o tristeza se prolonga tras las fiestas, lo recomendable es no enfrentarse en soledad: “Hablar con un profesional de la salud mental o apoyarse en el entorno cercano puede marcar la diferencia y prevenir que estas emociones escalen hacia un cuadro más complejo”.

y tú, ¿qué opinas?