

JENNIFER ASHTON
CON SARAH TOLAND

EL LIBRO DEL AUTOCUIDADO

Un año para ser más feliz, más saludable
y estar más en forma

Prólogo de Odile Fernández
Traducción de Aina Girbau Canet

Autoconocimiento

DIANA

CAPÍTULO 1

ENERO El mes sin alcohol

MI HISTORIA

No recuerdo el momento exacto en el que decidí lanzarme a un mes sin alcohol, pero fue en algún momento a principios de diciembre de 2017. Acabábamos de celebrar el Día de Acción de Gracias y, al igual que mucha gente, me estaba preparando para el mes que me esperaba de fiestas del trabajo, eventos navideños y grandes cenas en familia; todo aquello que para mí y para la mayoría de los estadounidenses va de la mano del alcohol.

Al mismo tiempo, visitaba como siempre a mis pacientes en mi consulta privada, pero cada vez más hablaba con ellas acerca de su consumo de alcohol. La conversación solía ir así:

YO: ¿Cuántas copas tomas normalmente por semana?

PACIENTE: Bueno, hum, me gusta tomarme una copa de vino o dos un par de veces por semana, y luego, pues también cada viernes y sábado... No sé. ¿Tal vez siete?

YO: ¿Y te tomas esas copas en casa o fuera?

PACIENTE: Un poco de cada, supongo.

YO: Vale, para que lo sepas, una copa de vino son ciento

cincuenta mililitros y una copa de licor son unos cincuenta mililitros. Pero puede que tus copas sean más grandes, sobre todo si estás en un restaurante o en un bar. A ver, déjame que te enseñe...

[Instrucciones escénicas: saco un gráfico a escala real de copas de vino y de cóctel para enseñarle a la paciente lo pequeñas que son en realidad las cantidades de 150 y de 50 mililitros.]

YO: Así que ¿esta es la cantidad que bebes tú?

PACIENTE: Bueno..., seguramente un poquito más que eso.

YO *[Utilizando las manos para reflejar el tamaño de la porción]*: ¿Quizá la cantidad que te sirves de vino sea esta? ¿Y quizá sea así cuando te tomas un cóctel?

PACIENTE: Sí, seguramente.

YO: No te preocupes, pero esto significa que en realidad te estás tomando entre doce y catorce copas a la semana, no siete.

PACIENTE: ¿En serio?

YO: En serio. Y tomar entre doce y catorce copas por semana aumenta el riesgo de cáncer de mama, aumento de peso, obesidad, depresión, diabetes...

Sí, este era prácticamente mi guion diario en el trabajo. Lo dominaba totalmente, desde la sutileza de sacar el gráfico de cócteles a tamaño real hasta expresar las cantidades de alcohol con las manos mientras asentía con la cabeza en señal de comprensión.

Pero después de años teniendo esa misma conversación (y de hacerlo bien), finalmente me di cuenta en diciembre de que mi gesto de asentir con la cabeza en señal de comprensión era demasiado permisivo. En el fondo sabía lo que esas mujeres hacían porque yo también lo hacía. Y aunque les decía que cambiaran sus hábitos, yo no hacía nada para cambiar los míos. En cuanto

ellas empezaron a mostrar más preocupación por el aumento resultante del riesgo de contraer enfermedades como el cáncer de mama, yo también empecé a preocuparme.

Te voy a contar cómo empezó. Yo no soy una gran bebedora, en absoluto. Solo bebo de forma social, una o dos veces entre lunes y viernes, y luego durante el fin de semana, siempre y cuando esté en un entorno social. Además, no soporto la sensación de estar borracha. Cuando iba a la universidad, en Columbia, trabajaba de camarera en un bar tres noches por semana, pero nunca me bebía lo que servíamos. En vez de eso, veía cómo otras personas arrastraban las palabras, actuaban de forma molesta y gritaban, lo cual hizo que se me quitaran las ganas de beber alcohol. Además, yo era sin duda muy presumida y estaba muy metida en el tema del *fitness*, y la idea de ingerir calorías extra del alcohol me parecía un enorme desperdicio.

Después de la universidad me casé, me quedé embarazada y tuve dos hijos mientras cursaba la carrera de medicina, luego hice una residencia de cuatro años en obstetricia y ginecología, y nunca tenía tiempo para el alcohol. Todo esto cambió hace unos cinco años, cuando mis hijos llegaron finalmente a la adolescencia y eran capaces de cuidar de sí mismos, y me di cuenta de que tenía tiempo de disfrutar de un cóctel si quería. Empezó un verano, cuando hacíamos muchas comidas y barbacoas al lado de la piscina con amigos, y una copa de vino parecía un complemento relajante para la velada. También empezamos a cenar en casas de amigos que eran a la vez grandes cocineros (y que siempre servían buen vino). En los últimos años también me había empezado a interesar el vino como afición: aprender qué tipos de uvas hay y probar las diferentes variedades, así como los vinos añejos.

En este momento me sigue gustando el vino, pero mi bebida preferida ha pasado a ser el tequila blanco, servido con hielo y

una rodaja de naranja. Lo descubrí hace unos años gracias a mi querida amiga Moll Anderson, que lo describió, en sus palabras, como la «bebida paleolítica» perfecta. No contiene mezclas azucaradas, zumos o licores (es tan solo tequila con una rodaja de naranja), así que tiene relativamente poco azúcar y pocas calorías.

Antes del 1 de enero de 2018 bebía tequila o vino una o dos veces por semana en cenas u ocasiones especiales, y también en las dos noches del fin de semana. Igual que muchas de mis pacientes, siempre di por sentado que estaba consumiendo siete copas o menos por semana (el máximo recomendado para mujeres). Pero en diciembre de 2017, después de tener la misma conversación una y otra vez con mis pacientes, de repente me di cuenta de que, probablemente, yo estaba cometiendo el mismo error. Puede que solo estuviera bebiendo siete copas físicas de alcohol por semana, pero tal como les decía a mis pacientes, la cantidad de alcohol en cada copa en restaurantes o bares era normalmente muy superior a 50 mililitros de tequila o 150 mililitros de vino.

Esa hipocresía fue como un bofetón en la cara: no podía seguir con la misma rutina sobre el alcohol con mis pacientes si después yo no seguía mis propios consejos. Tenía que cambiar mis hábitos, y cuando me di cuenta de ello en diciembre, llegué a la conclusión de que la llegada del año nuevo era el momento ideal para empezar. Yo no creo en los propósitos de año nuevo (los estudios científicos nos demuestran que no funcionan), pero sí creo en nuestra capacidad de retarnos para cambiar pequeños actos o hábitos específicos. A diferencia de los propósitos de año nuevo, los estudios han demostrado que desafiarte a realizar algún cambio específico, viable y factible puede ayudarte a mantener ese cambio hasta que forme parte de tu rutina diaria.

Había tomado una decisión. Pasaría un mes sin una gota de alcohol. En Nochevieja disfruté de un almuerzo de celebración

con un vino rosado, y por la noche cené con tequila, sin sentir ningún temor por el mes que me esperaba. Tenía que marcar un límite en algún punto, y este fue el punto.

Apuntes médicos

Superar el alcoholismo y los trastornos asociados al alcohol

Un mes sin alcohol es un reto de bienestar diseñado para ayudar a gente con hábitos de consumo de alcohol normales y saludables a que se beneficien de los efectos de dejarlo durante treinta días. Si en tu caso tienes un problema con el alcohol o una dependencia, este reto no es para ti; tendrías que hablar con tu médico o buscar ayuda profesional.

Las señales que advierten de que existe un problema con la bebida son las resacas frecuentes, la sensación de que necesitas tomar una copa o de que no puedes dejar de beber cuando has empezado, la toma de malas decisiones o de decisiones peligrosas mientras bebes, o sufrir consecuencias negativas en tus relaciones, en tu trayectoria profesional u otras consecuencias personales cuando bebes. Si crees que tienes un problema con el alcohol, no intentes esconderlo ni te avergüences de ello: es algo común, y la orientación profesional te puede ayudar a transformar tu vida.

Primera semana

Comparte el secreto: lo mejor que puedes hacer cuando estás tentada de beber

En el día de Año Nuevo de 2018 estaba en Boston con mi familia para ver un torneo de hockey sobre hielo en el que jugaba mi hija

Chloe, toda una deportista y una delantera buenísima que anotaba muchos puntos. A diferencia de la mayoría de las vacaciones, estas no estaban llenas de tentadoras comidas o bebidas; no teníamos que ir a ninguna cena en ningún restaurante de lujo, ni íbamos a ninguna fiesta de Año Nuevo. Pero aun así yo me desperté ese primer día y pensé: «Bueno, allá vamos. Este es el primer día».

Físicamente, no tenía ganas de beber, pero psicológicamente, tenía sed. La culpa es de lo que los médicos llaman el «efecto de privación»: cuando les dices a tus pacientes que no pueden comer, beber o hacer algo, ese algo se convierte en lo único que quieren comer, beber o hacer (o cuando menos se obsesionan con comer, beber o hacer eso). Así que ese primer día del mes, aunque no se me antojaba beber por una cuestión física o social, no podía dejar de pensar en que no podría beber alcohol durante un mes entero. «¡¿En serio, un mes entero?!» No podía dejar de pensarlo.

Pero esa obsesión psicológica se disipó después del primer día, principalmente por algo casual que ocurrió justo después de Año Nuevo. Dado que era la principal especialista médica de *Good Morning America* (el segundo programa de televisión matinal con más audiencia de Estados Unidos), me pidieron que hiciera una sección al día siguiente que explicara las complicaciones que pueden sufrir las mujeres si consumen más alcohol del máximo recomendado semanalmente. Durante la sección, que se hizo en directo el 2 de enero, hablé de todos los motivos por los que las mujeres no deberían beber más de siete copas a la semana, y luego le anuncié a la presentadora del programa, Robin Roberts, que yo, personalmente, me había propuesto pasar un mes sin beber.

Para mi sorpresa (y para sorpresa de los productores del programa), la sección tuvo una gran repercusión entre los telespecta-

dores. Más de cinco millones de personas ven y escuchan cada mañana *Good Morning America*, y yo no me podía creer la cantidad de telespectadores que se animaron a participar en el reto. Poco después de emitir esa sección me empezaron a llegar cientos de mensajes en mis redes sociales, así como a las redes de *Good Morning America*, con comentarios como «¡Yo lo haré contigo!» o «¡Qué idea más buena, me apunto!».

Los productores quedaron impresionados y me pidieron que detallara el reto en un Facebook Live después del programa. Ese vídeo tuvo más de trescientas mil visualizaciones en menos de veinticuatro horas, una respuesta asombrosa incluso para uno de los programas de televisión con más audiencia de Estados Unidos. Al parecer, la idea de pasar un mes sin probar el alcohol impactó en muchos estadounidenses. Y, desde mi punto de vista, parecía que la gente no solo quería dejar el alcohol durante un mes, sino que quería participar en el reto con otras personas y sentirse parte de una comunidad.

Esa misma semana quedé con Joanna Coles, antigua jefa de redacción de la revista *Cosmopolitan* y directora de contenidos para la multinacional Hearst, especializada en los medios de comunicación de masas. Incluso ella había visto la sección. Joanna es de Inglaterra, y me contó que allí es muy común el concepto de no beber en enero. No me lo podía creer. ¿Un país entero dejaba el alcohol en enero de cada año? Saber que cientos de personas hacían el mismo ritual anual me hizo sentir que tenía un equipo entero de simpatizantes que me apoyaban, muchos de los cuales habían demostrado ser capaces de pasar un mes sin beber.

La primera semana de enero me resultó relativamente fácil olvidarme del alcohol gracias a mi rutina normal. A menudo me despierto a las cinco de la mañana para salir en el programa, y más tarde visito a mis pacientes en mi consulta médica en Nueva



Jersey hasta al menos las seis de la tarde. A menudo no tengo oportunidad de hacer ejercicio hasta bien entrada la tarde, así que lo que hago normalmente es ir al gimnasio justo después del trabajo. Cuando llego a casa, estoy demasiado cansada incluso para pensar en la idea de salir a tomar una copa.

Pero ese primer fin de semana, Chloe tuvo otro partido de hockey sobre hielo, esta vez en casa, ocasión en la que todos los padres suelen quedar para tomar algo antes del partido. Lo que conlleva litros de sidra y vino calientes, bocadillos y comida para picar para unos cuarenta adultos. En otras palabras, es una buena fiesta informal. Mi problema es que tengo una particular afición por la sidra caliente. Esa fue mi primera tentación.

Cuando llegué a la fiesta aquel día, anuncié a todo el mundo que me había propuesto pasar un mes sin alcohol. Me sentí un poco tonta y más bien avergonzada de haberlo hecho, pero pensé que contárselo a todo el mundo de buenas a primeras sería más fácil que rechazar las bebidas que me ofrecieran constantemente o tener que inventarme múltiples excusas o explicar el reto una y otra vez. También tenía la esperanza de que contárselo a la gente, tanto si eran padres o madres del equipo como totales desconocidos, me haría responsabilizarme de mi decisión, y acerté. Nadie me ofreció nada de beber y yo no tuve la tentación de hacerlo.

Después del partido, mi hermano y su familia vinieron para almorzar con nosotros en uno de nuestros restaurantes italianos preferidos. Cada vez que voy a ese restaurante me pido una copa de vino, ya que es un complemento ideal para la comida. Pero esta vez no quería caer en la tentación, así que después de lo que había aprendido en la fiesta prepartido, cuando nos sentamos a comer, anuncié a mi familia que me había propuesto pasar un mes sin alcohol. Mi hermano, el eterno bufón, respondió que él



estaba haciendo justo lo contrario, pasar un mes con mucho alcohol, intentando beber más de lo habitual. Esto le quitó hierro al asunto, e incluso cuando él y otras personas de la mesa se pidieron vino, a mí no me molestó para nada.

Durante esa comida tuve una revelación interesante. Había ido a ese restaurante otras muchas veces antes, pero cuando estuve allí sin probar el vino, me di cuenta de que prestaba mayor atención a lo que pedía. No había alcohol para distraerme de elegir los platos más saludables o para desinhibirme y que no me importara si cogía otra rebanada de pan de ajo. Y como no disfrutaba del placer del vino, ya que no estaba bebiendo, descubrí que me centraba más en disfrutar la comida. Al final del almuerzo sentí incluso que había comido menos, ya que me sentía más satisfecha con lo que había consumido.

Segunda semana

Si no quieres dejar de beber por tu salud, hazlo por tu piel

El día 8 de enero me desperté con una maravillosa sorpresa: mi piel tenía un aspecto totalmente distinto. Yo siempre he tenido un poco de rosácea, o bultitos rojos en la cara, pero cuando me miré al espejo esa mañana, mi cara estaba notablemente menos enrojecida. También parecía que mi piel tuviera más elasticidad e incluso más firmeza (ambos efectos fruto de una mejor hidratación). Incluso me pareció que me veía menos arrugas alrededor de los ojos y de la boca.

Al trabajar en directo en la televisión cada día, estoy muy sensibilizada con la salud de mi piel. El maquillaje de televisión es contundente y siempre forma una capa muy gruesa, lo cual precisa una gran cantidad de pico y pala para desmaquillarse. Yo intento sacarme el maquillaje tan pronto como acabamos el progra-

ma, y sin falta antes de acostarme por la noche. Así pues, cuando me levanto, mi cara matutina es la forma más virginal de mi piel que veo en todo el día. Me gusta evaluar qué aspecto tengo entonces, así que me sorprendí de ver una diferencia tan notable en solo una semana.

Me puse en el papel de médica y pensé lo siguiente: la única variable que había cambiado en mi rutina últimamente era que no bebía alcohol. Sabía que el alcohol deshidratava y había oído a dermatólogos diciendo que era perjudicial para la piel, pero nunca me había llegado a creer que dejar la bebida tendría un efecto semejante. El impacto era aún mayor porque estábamos en pleno invierno, una época en la que mi piel suele tener peor aspecto por culpa del aire frío y seco del exterior y la calefacción deshidratante de los interiores.

Cuando llegué al programa esa mañana, le pregunté a mi maquilladora, Lisa, si la transformación de mi cutis era solo una imaginación mía o si ella también notaba la diferencia. Cuando me dijo que se me veía la piel más joven, más sana y más hidratada, sentí como si alguien me hubiera puesto algo en el café, me sentía loca de alegría. Lo de no beber me estaba recompensando sobremanera.

Durante la segunda semana, también noté que, desde el punto de vista social y logístico, evitar el alcohol no era tan difícil como pensaba. No tenía la sensación de estar privándome de nada o de querer mirar el calendario para contar los días que faltaban hasta que pudiera volver a tomarme un tequila o una copa de vino. Atribuí estas sensaciones al hecho de que yo sabía que muchas otras personas lo estaban haciendo conmigo, no solo la mitad de Inglaterra, sino también cientos de mis seguidores en las redes sociales, junto con los telespectadores de *Good Morning America*. Tenía la sensación de estar corriendo una maratón con

miles de personas que se decepcionarían si abandonaba a los veinte kilómetros. Y yo tampoco quería abandonar: el carácter de reto que tenía ese mes hizo que fuera más divertido, el apoyo lo hizo más fácil y los beneficios que ya estaba viendo, tan rápidamente, hacían que todo eso mereciera la pena.

Tercera semana

Una sorprendente manera de hacer que no beber alcohol sea más placentero

El día 17 de enero, una vez superada la mitad del mes, salí a cenar con una amiga. Estábamos sentadas en el bar, y ella se pidió una copa de vino blanco, mientras que yo pedí lo que se había convertido en mi nuevo estándar social: una copa de agua con gas en una copa de vino, lo cual me hacía sentir que bebía algo sofisticado, pero sin alcohol. Había ido a varios bares desde el inicio del mes, así que estar en un bar sin beber ya no era algo nuevo para mí, pero cuando el camarero me puso delante la copa de vino de mi amiga, la cogí y me la llevé a los labios.

Por suerte, le había contado a mi amiga, al igual que al resto de mis conocidos, que estaba pasando un mes sin beber, y ella dio un chillido cuando me vio a punto de beberme su copa de vino. Había sido obra de mi memoria muscular: simplemente, por una milésima de segundo, me había olvidado del reto. Le di las gracias y le pasé su copa, sin tener ni un poquito de envidia. Estaba muy contenta de tener mi agua y poder concentrarme en la conversación con mi amiga. Sin alcohol, me había dado cuenta de que era mucho más fácil; es decir, la compañía de amigos y familiares era mucho más agradable sin beber. No solo no me distraía nunca por la decisión de si me tomaba otra copa o no, o por qué pedía de comer, si es que pedía algo, sino que además la bebida no me

distraía para nada y no tenía esa sensación de estar con la mente un poco nublada y menos centrada de cuando bebía.

Al final de la semana, mi piel tenía aún mejor aspecto, estaba menos roja y seca que la semana anterior, y mi tono de piel también parecía haber mejorado. No tenía que pelearme con erupciones o capas de piel dañada; de hecho, me sentía como si estuviera radiante y como si necesitara ponerme menos maquillaje. Y aún te diré más, me notaba el vientre más plano, y mi pequeño michelín o esa barriguita que me quedó del embarazo y que no soporto había bajado de tamaño.

Después de estos acontecimientos, empecé a planteármelo. Si se me veía mejor el cutis, tenía el vientre más plano y estaba disfrutando más de la comida y de la compañía sin alcohol, ¿por qué demonios decidí empezar a beber? ¿Se trataba de algún tipo de decisión automática, de hacer lo mismo que hacen los amigos o familiares en los restaurantes o en las fiestas, o cuando van a cenar a casa de otra persona? ¿O simplemente me gustaba el sabor del vino y del tequila? Como siempre me limitaba a solo una o dos copas, los efectos físicos del alcohol eran mínimos en mi caso. Así que ¿qué aspecto de este hábito social era lo que disfrutaba? Empecé a pensar que, de ahora en adelante, para mí, beber tenía que ser más bien una decisión consciente en vez de una reacción automática en situaciones sociales.

Cuarta semana

Cómo la abstinencia de alcohol me cambió para siempre el concepto que tenía de beber

Después de estos descubrimientos, la última semana fue sorprendentemente fácil. Tan fácil, de hecho, que ya había decidido que iba a moderar lo que bebía en lo que quedaba de año. Me prome-

tí que anotaría todas las veces que bebía a lo largo de la semana en mi calendario de pared y luego registraría mi «saldo» semanal de bebidas, del mismo modo que consultaba mi saldo bancario. Contaría cada bebida como dos raciones y me aseguraría de no superar nunca las siete raciones semanales.

Después de tres semanas evitando el alcohol por completo, noté otro cambio durante la cuarta semana: tenía más energía, lo cual es algo relevante, ya que yo, de por sí, ya soy una persona con mucha energía. Además, realmente creía que tenía mejor aspecto, lo cual podría estar relacionado con el hecho de que tenía una actitud más positiva sin el alcohol, pero también sabía que estaba más hidratada y dormía más profundamente de lo que había dormido en muchos meses, lo cual se reflejaba tanto en mi cutis como en mi figura.

También hubo efectos psicológicos, como el hecho de estar orgullosa de mí misma. Antes de que empezara el mes, quería ver si podía retarme para conseguir un pequeño cambio en el estilo de vida que parecía difícil, y lo había logrado con más facilidad y disfrute de lo que me hubiera podido imaginar.

No beber alcohol durante treinta días (que es el periodo de tiempo que algunos expertos dicen que se necesita para cambiar un hábito) estaba modificando mi actitud y mi apetencia frente al alcohol. Después de que el reto terminara sabía que quería cambiar mi relación con el alcohol. Y tenía un plan muy sencillo para alcanzar este objetivo tan sostenible de no beber más de siete copas por semana, anotando todos mis cócteles semanales y anotando cada copa o vaso como si fueran dos raciones.

El último día del mes, en vez de soñar con mi primer tequila blanco o mi *pinot noir*, me sentía tan recargada por los beneficios físicos y mentales de no beber que decidí extender mi mes sin alcohol hasta la primera semana de febrero. Después me iba de va-

caciones al Caribe, así que pensé que sería una buena manera de terminar mi sequía disfrutar de mi primera copa en un sitio realmente cálido y relajante. Pero para ser sincera, ni me acuerdo de haberme tomado esa primera copa en esas vacaciones; ni fue un gran momento, ni un increíble estallido de placer, incluso después de haber estado sobria durante cinco semanas. Ahora, visto en perspectiva, esto ayudó a corroborar que yo solo bebía como hábito social, no necesariamente porque lo disfrutara.

Había otra razón por la que quería continuar con mi mes sin alcohol, y no tenía nada que ver con el hecho de no beber en sí. Y es que me había enganchado la idea y la práctica de retarme para llevar una vida más saludable. Ese mes no solo había mejorado mi actitud física y mental de formas inesperadas, sino que también había sido una experiencia psicológicamente gratificante, emocionalmente enriquecedora y personalmente divertida. Me había gustado el carácter de «experimento científico» que había adquirido el mes: ¿cómo lo podría hacer? ¿Qué podría aprender de mí misma? ¿Qué podría aprender de los demás?

Del mismo modo, lo que me ayudó a disfrutar del reto fueron los cientos de tuits, publicaciones en Facebook y comentarios de Instagram de telespectadores, seguidores y amigos. A la gente le motivaba la idea de lanzarse a un reto y tenía ganas de unirse a mi causa (uno pensaría más bien que les estaba ofreciendo un mes de chuches gratis en vez de la oportunidad de dejar el alcohol). La respuesta de la gente había aumentado mi sensación de éxito, y no quería perder esta alucinante comunidad de apoyo que había conseguido formar. Así que ¿por qué no plantearme otro reto para febrero..., y así sucesivamente?