

## EMPRESAS Y NEGOCIOS



### En Clínica Pellet Chile la sobriedad consciente gana terreno

Durante décadas, en Chile se asumió que disfrutar implicaba beber alcohol. Sin embargo, esa asociación comienza a debilitarse. En los últimos años Clínica Pellet Chile ha observado un aumento sostenido de personas que optan por vivir sin alcohol, no como una imposición médica ni como una renuncia social, sino como una decisión consciente orientada al bienestar físico y mental. Este cambio se vincula a una tendencia cultural más amplia conocida como sobriedad consciente, que se expresa en nuevas formas de socializar, en el auge de la coctelería sin alcohol —los llamados mocktails— y en una mayor valoración de una nueva forma de disfrute. Dormir mejor, tener más energía durante el día son algunos de los beneficios que más se repiten entre quienes eligen pausar el consumo. Desde Clínica Pellet Chile advierten que uno de los principales obstáculos para avanzar en esta conversación sigue siendo el estigma. Entender el consumo problemático como un tema de salud y no como una falla moral es clave para generar cambios sostenidos. Desde su experiencia clínica, el equipo de Clínica Pellet Chile comparte algunas recomendaciones: Planificar panoramas donde el alcohol no sea el centro, como actividades al aire libre, deporte o tiempo en familia; Anticipar la presión social, comunicando con claridad la decisión de no consumir; Establecer límites claros, identificando situaciones de riesgo y evitando exponerse innecesariamente; Incorporar alternativas sin alcohol, como mocktails, jugos naturales o bebidas sin alcohol, que permiten socializar sin excluirse; Priorizar el descanso y los horarios de sueño, fundamentales para la recuperación física y mental, y Buscar apoyo profesional, si el consumo genera malestar o resulta difícil de controlar.