

# ALCOHOL: QUÉ PASA REALMENTE CUANDO LO SUSPENDES UN MES

Cambios reales en el cuerpo, según la ciencia.

## HÍGADO Y METABOLISMO

- Disminuye la grasa hepática
- Mejoran enzimas del hígado en personas con consumo regular
- Aumenta la sensibilidad a la insulina



El hígado tiene capacidad de recuperación temprana al suspender alcohol.

## SUEÑO Y ENERGÍA



- Sueño más profundo y continuo
- Menos despertares nocturnos
- Mejor concentración y energía durante el día

El alcohol fragmenta el sueño, aunque dé somnolencia.

## PRESIÓN Y RIESGO CARDIOMETABÓLICO

- Descenso leve pero significativo de presión arterial
- Menor carga calórica semanal
- Mejora de marcadores cardiometaabólicos



El beneficio es mayor en personas con consumo habitual.

**UN MES SIN ALCOHOL SE ASOCIA CON MEJORAS MEDIBLES EN LA SALUD. EL BENEFICIO VARÍA ENTRE PERSONAS.**