

Año nuevo con propósitos viejos

Enero es un mes salvador en el que muchos repiten propósitos de otros años con la fe de cumplirlos

BELÉN RICO / GRANADA | ACTUALIZADO 11.01.2009 - 01:00

0 comentarios 0 votos    

En un año que empieza con tan negros augurios económicos la mayoría de los buenos propósitos para 2009 han quedado reducidos a mantener el puesto de trabajo. Los mensajes de móvil que circularon el día 31 de diciembre y 1 de enero daban prueba de ello. Como en el chiste, muchos han empezado el año implorando: "¡Virgencita, Virgencita, que me quede como estoy!".

Pero los hay más osados y con ambiciones más elevadas. Si el mar personal de cada uno no está muy revuelto, el propósito clásico es dejar de fumar. Muchos son los llamados pero pocos los elegidos, por eso lo mejor es ponerse en manos de un buen especialista. El Servicio Andaluz de Salud ofrece de forma gratuita tratamientos de apoyo para dejar tan nocivo hábito. Sólo dirigiéndose al médico de cabecera se puede optar a participar en una de las terapias de grupo del Distrito Sanitario de Granada. Alberto Ruiz, el psicólogo que dirige las terapias, explica que muchas personas ven enero "como un mes salvador" y que cada vez hay mayor volumen de adictos que intentan dejar el tabaco, por lo que cada mes de enero hay mayor volumen de solicitudes.

Si ese es para muchos un propósito largamente soñado, en estas fechas suele surgir otro repentino pero que llega con la fuerza de la inercia que generan las autoestimas al caer: quitarse los kilos que se han ganado en Navidad. El nutricionista Javier Bagaza explica que ahora empieza a ver por las consultas caras nuevas, pero es sobre todo en febrero cuando se nota un aumento más notable de la clientela. "Ahora tienen el propósito pero, con la cuesta de enero, hasta febrero no tienen el dinero".

La vía alternativa y complementaria a la vez para dejar los kilos es el deporte. Para muchos, este impulso va acompañado del intento de llevar una vida más saludable. Manuel Novo, director de 02 Centro Wellness, explica que en enero estas promesas se notan en los aumentos de las altas en el complejo deportivo. "La gente necesita sentirse bien, pero nuestro propósito es que descubran que hacer deporte es muy divertido. Que se enganchen al ejercicio físico".

Y a lo que muchas criaturas no tienen más remedio que engancharse ahora es a los apuntes, porque como cuenta Sagrario López, del Gabinete Psicopedagógico de la Universidad de Granada, advierte que en este mes reciben un aluvión de consultas de estudiantes a los que se les ha echado el tiempo encima. Un nutrido grupo de jóvenes que se juran entre lamentos el tópico de "año nuevo, vida nueva".

0 comentarios 0 votos    

Enlaces Patrocinados



Dejar de fumar es el propósito típico.



Los gimnasios tienen ahora un alza en las matrículas.



Llevar una vida más saludable es otro propósito de enmienda.



GALERÍA GRÁFICA



Los Reyes, en Granada

Melchor, Gaspar y Baltasar recorrieron el centro de la ciudad

GALERÍA GRÁFICA



Nueva sede de Policía Nacional

El ministro del Interior ha inaugurado las nuevas instalaciones

ENCUESTA

¿Cómo afronta usted las rebajas de este año?

Han contestado 109 personas

- Como cualquier otro año
- Con prudencia, por la crisis
- No voy a gastar más

VOTAR

[Ver resultados](#)



GALERÍA GRÁFICA



Don Felipe y Doña Letizia visitan Granada