

Desde el viaje en auto hasta retomar la actividad física:

Consejos para preparar el retorno a la rutina del superlunes sin estrés ni contratiempos

La improvisación y dejar todo para última hora son los errores más comunes. En cambio, los especialistas recomiendan anticiparse y ajustar tareas de manera progresiva.

ALEXIS IBARRA O.

La próxima semana se inicia marzo, un mes asociado al regreso a la rutina después de las vacaciones, cuando horarios, comidas y responsabilidades se vuelven más flexibles. Retomar el ritmo de la vida cotidiana no es sencillo: requiere cierta planificación y evitar errores comunes que se suelen cometer por desconocimiento. Acá, especialistas entregan consejos para volver a la rutina de manera ordenada y evitan los sobresaltos.

Una buena actitud

Planificación y una actitud positiva son clave para el retorno a la rutina. "Las personas pasan desde un período de relajación y baja exigencia a uno con horarios y mayor responsabilidad. Esto puede resultar estresante y causar irritabilidad, mal genio y angustia. Sentirse así está dentro de lo esperable", aclara Romina León, psicóloga de la U. de los Andes.

Su consejo es aplicar la gradualidad, es decir, "no esperar hasta el domingo previo para pensar en las responsabilidades que debemos enfrentar", dice León.

"A los niños es fundamental darles información para el nuevo año escolar. Tareas como preparar el uniforme, los útiles y las mochilas son maneras de ir asimilando que viene un cambio de rutina", agrega Marcela Tenorio, doctora en psicología y académica de la Facultad de Educación de la U. del Desarrollo.

Para Patricia Catalán, psicóloga de Clínica Talus, también es una cuestión de actitud. "El principal error que se comete es tener una actitud negativa, pensar que marzo o el fin de las vacaciones es lo peor, lo que nos lleva a enfrentar la etapa o el momento como algo terrible, predisponiéndonos y activando el estrés", explica.

Ajustar la hora de dormir

Enero y febrero son meses en que se vive a otro ritmo, y eso incluye horarios más flexibles para acostarse y levantarse.

"Los cambios en el cerebro son lentos y por eso es importante ir retomando las rutinas de sueño con tiempo y gradualidad", dice la doctora Evelyn Benavides, neuróloga y especialista en sueño de Clínica Las Condes.

Ella aconseja que esta semana previa se modifique paulatinamente el horario de dormir y de levantarse; por ejemplo, media hora cada día. "Así evitamos el jet-lag social, que se produce por cambios en el comportamiento y no por viajes largos", aclara.

Otro consejo que da la especialista es evitar tomar café y bebidas energizantes después de las 17 horas.

Deporte de a poco

Si es que se estuvo en pausa, "mantener la misma intensidad y cargas de las rutinas previas al período de vacaciones, puede ser un riesgo de lesiones, sobre todo musculares",



Si bien algunos colegios comienzan esta semana sus clases, se espera que el superlunes traiga consigo trayectos en buses y otros vehículos que toman más tiempo.

dice Isidora Vásquez, kinesióloga de Clínica Talus.

Además, agrega que "las personas sedentarias toman el inicio del año laboral como una buena fecha para dar inicio al ejercicio físico, lo que también conlleva un aumento del riesgo de lesiones musculoesqueléticas si no se asesoran con profesionales". El consejo es retomar el ejercicio físico de forma gradual, con aumento de cargas y exigencias progresivas.

Una dieta planificada

"El mejor consejo es evitar la improvisación. No ir al supermercado y comprar lo que se te ocurre en el momento, sino que hacer un menú y planificar las compras", indica Rinat Ratner, directora de

Nutrición y Dietética UDD y nutricionista de Clínica Alemana.

"Ese menú tiene que ser equilibrado, privilegiando proteínas y fibras, y es bueno que los menores participen en su confección para que lo sientan como algo suyo", agrega.

Una ayuda es aplicar la técnica del *batch cooking* o cocinar por lotes. "Esta consiste en preparar grandes cantidades de comida de una vez para ir consumiendo esa comida a lo largo de la semana. Puedes preparar una a dos proteínas, uno a dos acompañamientos y algunas opciones de vegetales e ir consumiéndolos a lo largo de la semana. Congelar una parte y consumir primeramente la que esté refrigerada",

dice Bárbara Moreno, nutricionista de Clínica Talus.

Al regreso de vacaciones, dice Ratner, un error común es contrarrestar la subida de peso de vacaciones con dietas mágicas donde se suprimen grupos enteros de alimentos, por ejemplo.

"Lo recomendado es retomar horarios estructurados de alimentación, idealmente dejando un período nocturno de ayuno de aproximadamente 12 horas entre la última comida del día y la primera del día siguiente. Este intervalo favorece la regulación del ritmo circadiano, la sensibilidad a la insulina y el descanso digestivo, sin caer en esquemas restrictivos innecesarios", explica Belén Isuani, nutricionista de Clínica Las Condes.

Revisar las rutas

Alberto Escobar, especialista en Movilidad y quien fuera director de Movilidad en el Automóvil Club de Chile, dice que es una buena idea hacer un recorrido previo por las rutas para ir a la escuela o el trabajo. "Así chequeas cambios de sentido, caminos cortados o trabajos en la vía que pudieran complicar tu viaje".

Y advierte que quienes llegan de un viaje largo debieran revisar el auto. "No basta con lavarlo. Si anduvieron por caminos agrestes pudo sufrir daños".

Escobar también recuerda que es conveniente anticipar el pago del permiso de circulación, ya que hacerlo ahora es más expedito y se puede pagar en dos cuotas.