

Llega marzo: psicólogo enseña a cómo enfrentar “síndrome postvacacional”

RUTINA. Mario Montero, advierte sobre la importancia de estar atentos a ciertos síntomas que pueden ser señal de alerta y que, de presentarse, requieren buscar apoyo profesional oportunamente

Karen Elena Cereceda Ramos
 karen.cereceda@mercuriocalama.cl

A pocos días de que en marzo se retomen de manera masiva las actividades escolares y laborales, el cambio de rutina puede generar efectos en el organismo y en el estado anímico. Frente a este escenario, el psicólogo de la Unidad de Cuidados Paliativos del Hospital de Calama, Mario Montero, llamó a anticipar el proceso de adaptación para enfrentar el denominado “síndrome postvacacional”.

El profesional explicó que este concepto, también conocido como depresión postvacacional, no está reconocido como un trastorno formal, pero sí puede provocar alteraciones en el rendimiento, la eficiencia y la salud mental.

“Se genera un impacto en varios aspectos de las personas. Lo que hoy día se tiende a llamar el síndrome postvacacional o la depresión postvacacional”, manifestó Montero.

Agrega que, “si bien es cierto, no es un trastorno reconocido como tal, genera alteraciones en lo que tiene que ver con el rendimiento, la eficiencia y en lo que tiene que ver con la salud mental. Lo que se llama eventualmente un efecto Jetlag social, que es lo mismo que pasa cuando tú viajas, por ejemplo, de manera intercontinental y a veces es como que retrocedieras un día o te adelantas uno.

Y explica que, “eso justamente afecta en varios aspectos, muchas veces en el equilibrio hormonal, el sistema cardiovascular, el sistema inmune e inclusive en lo que tiene que ver con nuestro funcionamiento a nivel cognitivo”, indicó.

Para disminuir estos efectos, recomendó realizar ajustes progresivos en el ciclo de sueño, adelantando la hora de acostarse y levantarse entre 15 y 20 minutos diarios hasta llegar al horario habitual de trabajo o estudio.

Asimismo, sugirió mante-



VOLVER A LA RUTINA, TRAS LAS VACACIONES DE VERANO, PROVOCA ALTERACIONES QUE PUEDEN EVITARSE CON UNA PLANIFICACIÓN.

“Es importante incorporar rutinas de higiene del sueño. Esto significa pantallas fuera, por lo menos entre 40 a 30 minutos, como mínimo, antes de ir a dormir o tratar de evitar estar expuestos a un estímulo”.

Mario Montero
 Psicólogo Hospital de Calama

15 a 20 minutos se puede adelantar la hora de acostarse, días previos a volver a la rutina laboral y escolar.

ner esa rutina durante toda la semana y evitar modificaciones marcadas durante el fin de semana. Lo ideal, señaló, es comenzar con estos cambios al menos siete días antes del retorno formal a las actividades.

MEDIDAS

Montero también enfatizó la importancia de aplicar medidas de higiene del sueño. “Es importante incorporar rutinas de higiene del sueño. Esto significa pantallas fuera, por lo menos entre 40 a 30 minutos, como mínimo, antes de ir a dormir o tratar de evitar estar expuestos a un estímulo. En este caso visual, nos estimula a mantenernos en vigilia y por ende, afecta lo que es la producción de melatonina, que es justamente la hormona que nos ayuda a facilitar lo que es un sueño más profundo y reparador”.

También recomienda, “evitar siestas y cenas muy tarde. Las siestas porque interrumpen el tema de un sueño más

profundo durante la noche y las cenas que muchas veces son pesadas o con mayor tendencia a azúcares, grasas o carbohidratos, te inquietan el sueño y no te dejan llegar a esos estadios más profundos donde justamente se producen procesos metabólicos, reparatorios, que son súper importantes para el cuerpo”, añadió.

RECUPERACIÓN

En el plano psicológico, el especialista planteó que la recuperación del máximo nivel de rendimiento puede tardar algunas semanas, por lo que aconsejó fijar metas alcanzables y organizar las tareas para optimizar el tiempo, evitando exigencias inmediatas.

También advirtió que ciertos síntomas, si se prolongan por meses, requieren apoyo profesional para ordenar los tiempos de trabajo y descanso.

“Si hay una alteración del sueño, siento que no es reparador, me cuesta. Eso, de alguna

forma u otra, me trae problemas en el trabajo. Cuando estoy más irritable, me desconcentro, típico que mando un correo y no adjunto el archivo, el olvido, es porque justamente mi capacidad de retención, de información, de evocación, se está viendo interrumpida porque me falta sueño. No es reparador, indica que no está evolucionando bien mi adaptación”, reiteró.

Despertar sin sensación de descanso, presentar somnolencia durante el día, cefaleas frecuentes o dificultades de concentración son señales que pueden ameritar evaluación. La recomendación es priorizar una adaptación gradual de los horarios, mantener hábitos de sueño adecuados, incorporar actividad física y planificar de forma realista.

Si las molestias se mantienen, es necesario buscar orientación profesional para descartar trastornos del sueño u otras alteraciones que superen el efecto transitorio del regreso a la rutina. c3