

## ¿Cómo enfrentar marzo sin fallar en el intento?

Con el retorno a la rutina, expertos advierten un aumento en consultas por fatiga y desórdenes digestivos tras las vacaciones. Una transición gradual, el orden de los horarios y el refuerzo de nutrientes específicos son las claves para un retorno exitoso en un país que busca mejorar su bienestar integral. “El organismo se adapta a ritmos relajados durante las va-

caciones: horarios de sueño flexibles, comidas fuera de horarios habituales y menos obligaciones cotidianas. Retomar todo de golpe puede sobrecargar al cuerpo”, explica Soledad Velásquez, químico farmacéutico de Farmacias Ahumada.

En este contexto, las farmacias observan cómo durante estas semanas hay un alza en consultas por cansancio extremo,

ansiedad y problemas digestivos, junto con posibles productos para solucionarlos. “La clave está en reajustar gradualmente los hábitos sin generar ansiedad por ‘recuperar el tiempo perdido’”, señala la profesional.

Estudios señalan que hasta un 37% de los trabajadores en Chile pueden presentar ansiedad al volver a sus obligaciones después de las vacaciones, jun-

to con insomnio y dificultad de concentración.

Así, una de las consecuencias más comunes del regreso es la alteración del sueño. El cambio en las horas de sueño afecta la producción de cortisol y melatonina; por esto, tras semanas de descanso, muchas personas tienen dificultad para volver a dormir temprano o mantener un horario regular, lo que gene-

ra sensación de cansancio persistente. “Hay productos que pueden ayudar a regular el reloj biológico. Por ejemplo, el uso de principios activos como la melatonina o infusiones de pasiflora y valeriana pueden ayudar a conciliar el sueño sin generar dependencia. No obstante, siempre se debe consultar con un especialista, ya que incluso algunas infusiones naturales pueden generar interacciones con otros medicamentos”, señala la farmacéutica.

c3



FOTO CEDIDA  
LA LLEGADA DE MARZO MARCA EL RETORNO A LA RUTINA.