

Por qué volver de golpe a la rutina afecta el sistema inmune y cómo prevenirlo

El cambio brusco de horarios, el estrés y la mayor exposición a virus explican el aumento de consultas médicas tras el regreso al trabajo y al colegio. Especialistas llaman a anticiparse.

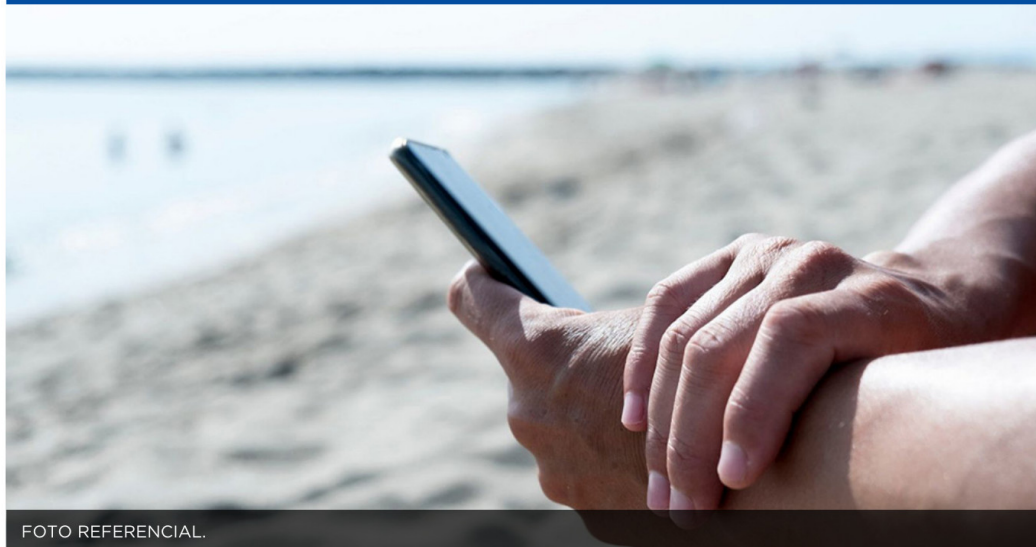


FOTO REFERENCIAL.



Cansancio, cambios en el estado de ánimo y, en algunos casos, mayor frecuencia de resfríos u otras infecciones respiratorias son algunos síntomas que aparecen por la vuelta a la rutina. Sin embargo, el llamado “síndrome post vacaciones” no es un diagnóstico médico formal, aunque sí existen explicaciones fisiológicas que ayudan a entender por qué este periodo puede afectar nuestro bienestar.

¿Qué ocurre en el organismo al retomar bruscamente la rutina?

Durante las vacaciones muchas personas modifican sus horarios de sueño, alimentación y actividad física. Al volver de forma abrupta a horarios exigentes y mayor carga laboral o académica, el organismo activa mecanismos de adaptación al estrés.

La Dra. Javiera Valencia, médico internista de Clínica Universidad de los Andes, señala que “**el estrés, especialmente cuando es intenso o sostenido, activa el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, aumentando la liberación de**

cortisol. Si bien esta respuesta es normal y necesaria para adaptarnos, cuando se mantiene en el tiempo puede modular la función del sistema inmune”.

La evidencia científica muestra que:

- La privación de sueño se asocia a mayor riesgo de infecciones respiratorias.
- El estrés crónico puede disminuir la eficacia de algunas respuestas inmunológicas.
- Los cambios bruscos en rutinas pueden alterar temporalmente el sueño, el estado de ánimo y la percepción de energía.

Sin embargo, es importante aclarar que en personas sanas estos cambios no suelen provocar una “baja de defensas” grave, sino más bien una combinación de mayor exposición a virus y menor descanso adecuado.

¿Por qué aumentan los resfríos en esta época?

En marzo coinciden varios factores:

- Retorno masivo a colegios y oficinas.

- Mayor contacto en espacios cerrados.
- Disminución de ventilación en ambientes laborales y escolares.
- Inicio progresivo de la temporada de virus respiratorios.

“El aumento de infecciones respiratorias en este periodo se explica principalmente por mayor circulación viral y contacto interpersonal, más que por una inmunosupresión significativa”, enfatiza la Dra. Valencia.

¿Qué síntomas son frecuentes en este periodo?

- Fatiga o sensación de agotamiento.
- Alteraciones del sueño.
- Dificultad para concentrarse.
- Mayor susceptibilidad a infecciones respiratorias leves.

Estos síntomas suelen ser transitorios y mejoran a medida que el cuerpo se adapta nuevamente a la rutina.

¿Se puede prevenir?

La evidencia respalda medidas simples pero efectivas:

- Ajustar progresivamente los horarios de sueño antes del regreso.
- Mantener una alimentación equilibrada y horarios regulares.
- Retomar la actividad física en forma gradual.
- Ventilar espacios cerrados y reforzar el lavado de manos.
- Consultar si el cansancio persiste más allá de algunas semanas o si aparecen síntomas importantes.

En ese contexto, “**el llamado síndrome post vacaciones no es una enfermedad como tal, pero el cambio brusco de hábitos puede generar estrés fisiológico y alteraciones transitorias en el bienestar. La clave no es alarmarse por una supuesta baja de defensas, sino facilitar una transición gradual hacia la rutina, priorizando el descanso, la organización y los hábitos saludables porque una vuelta planificada no solo mejora el rendimiento, sino que también contribuye a reducir enfermedades respiratorias y consultas médicas evitables**”, concluye la Dra. Valencia.